

أسامة سعيد

الكونغ فو

وأسرار أسلوب نان تشيوان



الكونغ فو

وأسرار أسلوب نان تشيوان

أسامة سعيد

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*

76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : الكونغ هو وأسرار أسلوب نان تشيوان
اسم المؤلف : أسامة سعيد
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : زكريا عبدالعال
رقم الإيداع : ٢٠٠٢/١١٣٢٣
الترقيم الدولي : 977-271-575-9

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر .

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced; stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جلة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

المقدمة

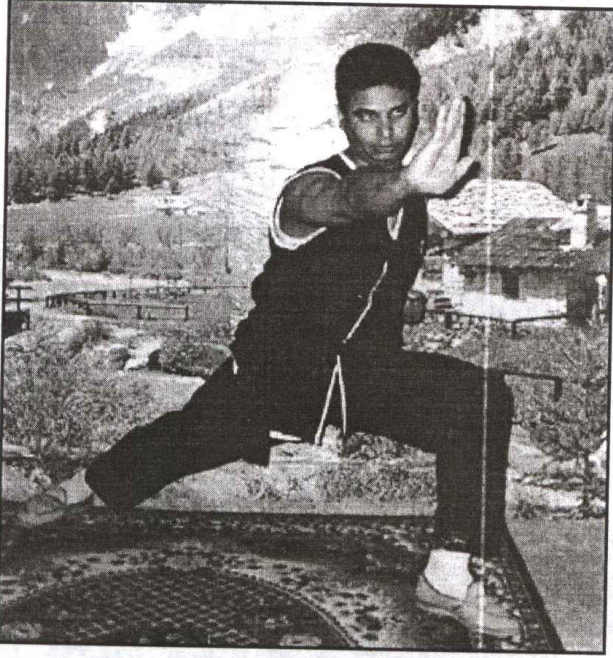
الكونغ فو FUNG-FU هو الاسم الشائع في دول العالم خارج دولة الصين المؤسسة لهذه الرياضة الممتعة ، أما اسمها الحقيقي داخل مدارس الكونغ فو [ووشو - WUSHU] ، ونشأت في معبد شاولين منذ نحو ٥٠٠٠ عام تقريبا وكانت تمارس سرا حتى أزاح عنها الستار في عام ١٩٦٤ البطل الأسطورة «بروس لي» في فيلمه «الرأس الكبير» ، مع انتشار المدارس التعليمية لمبادئ الكونغ فو بالإضافة إلى الكتب التعريفية والتعليمية للمدربين والمترجمين لنشر رياضة الكونغ فو في جميع أنحاء العالم حتى أصبحت تلقى إقبالا كبيرا من جميع شعوب العالم .

ويسرني أن أقدم لمحبي فنون الدفاع عن النفس هذا الكتاب الذي يتناول عرض أسلوب نان تشيوان كاملا باللغة العربية ، ويشتمل على رسومات إيضاحية كثيرة تم شرحها بالتفصيل . هذا بالإضافة إلى استعراضات كثيرة لتوضيح مهارات أسلوب الملاكمة الجنوبية ، وكذلك أسلوب (ميشان) الذي يتميز بالقوة والسرعة والمرونة والخفة في الأداء .

والله ولي التوفيق



أسرار أسلوب نان تشيوان



تتبع الأساليب الجنوبية من جنوب نهر اليانغتسى فى الصين ولها مدارس متعددة وفيرة بالمعلومات والمهارات المختلفة لأساليب الكونغ فو القتالية ، ومن أشهر الأساليب للمدارس الجنوبية :

- أسلوب نان تشيوان .

- أسلوب مو .

- أسلوب ميشان .

- أسلوب ليو .

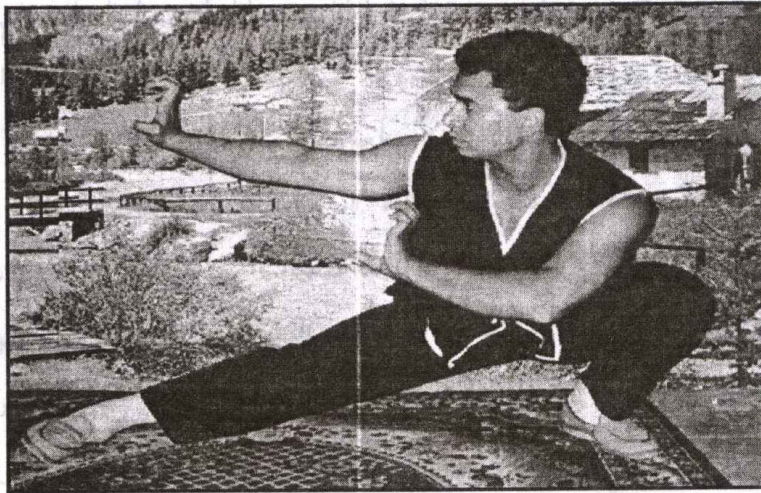
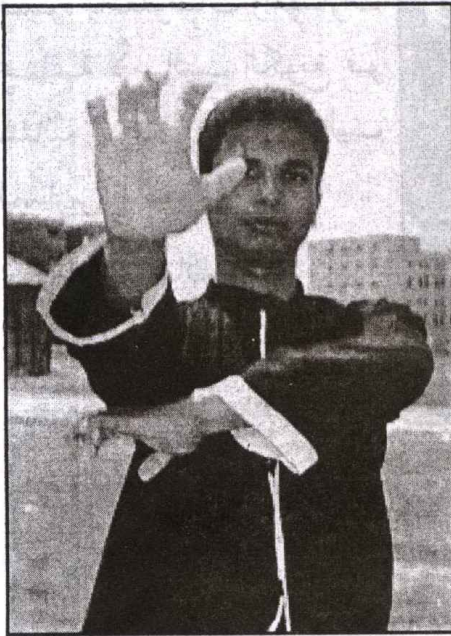
- أسلوب هونغ .

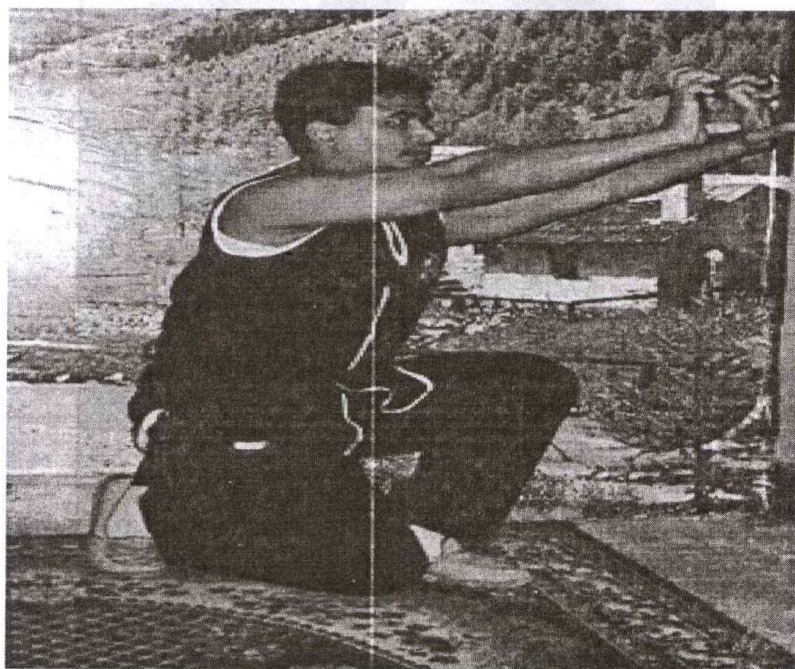
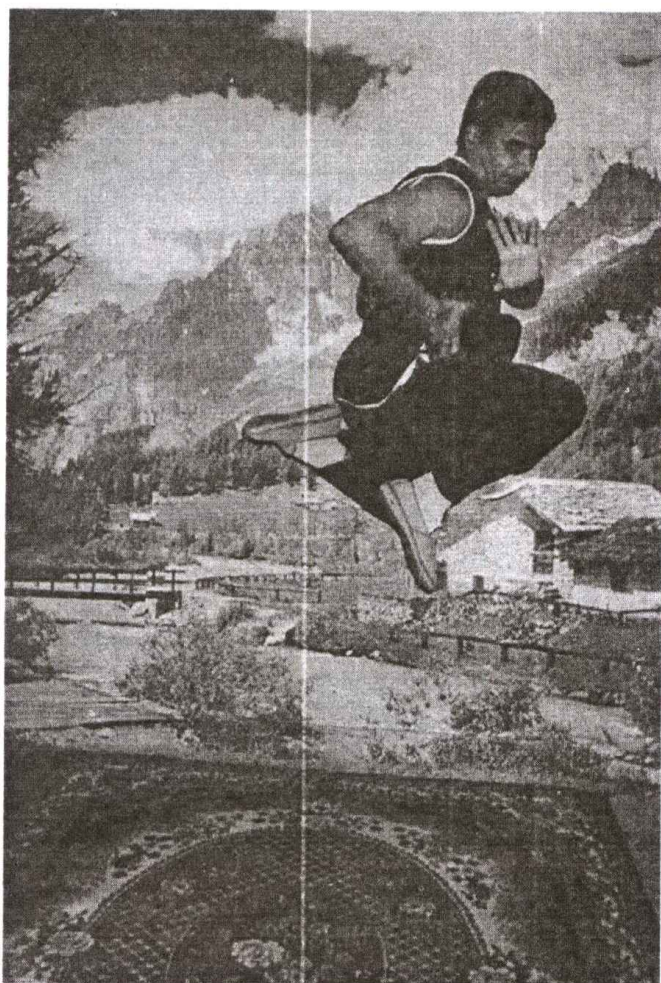
- أسلوب لى .

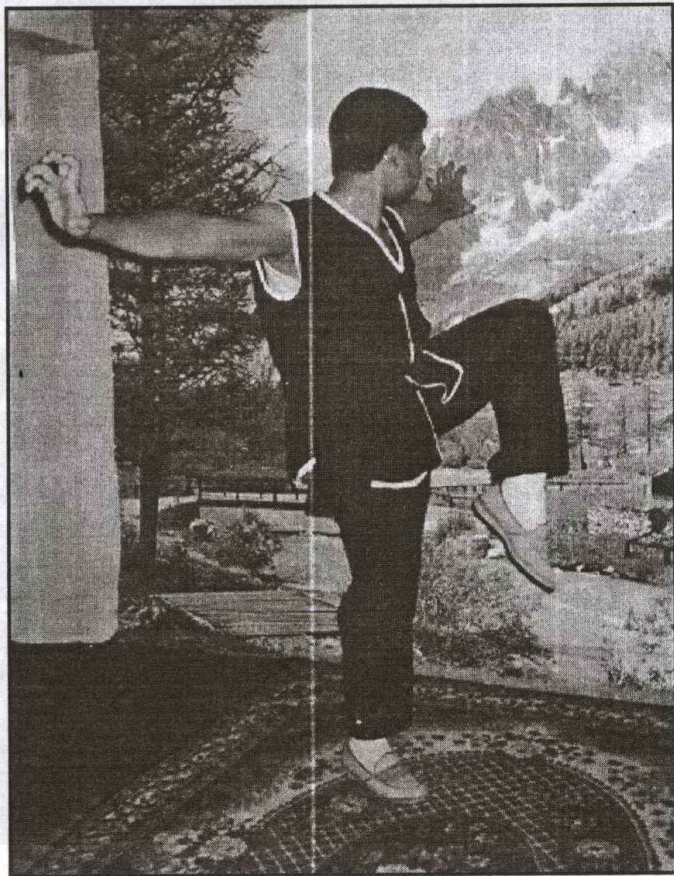
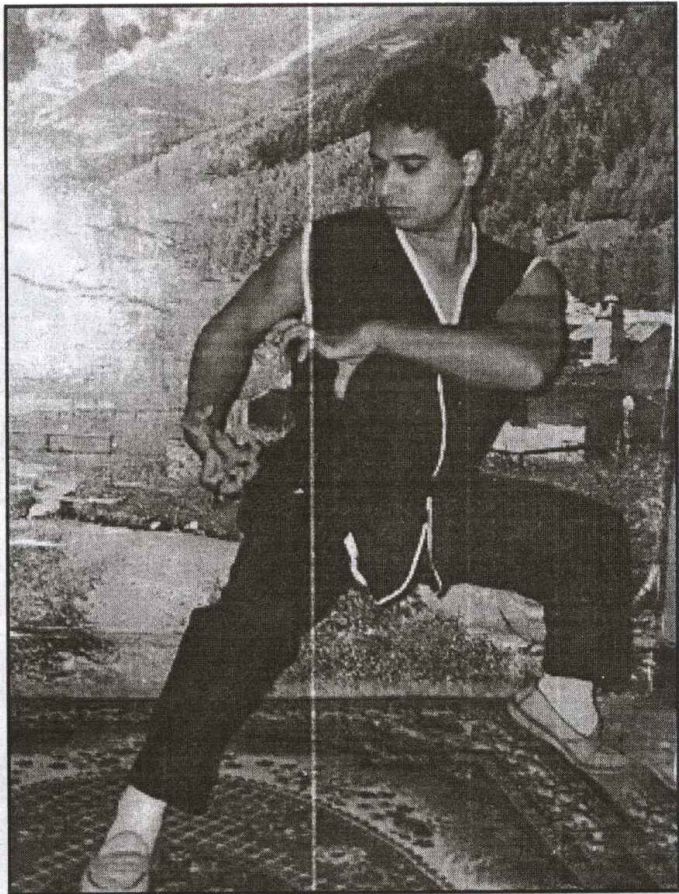
- أسلوب تساوى .

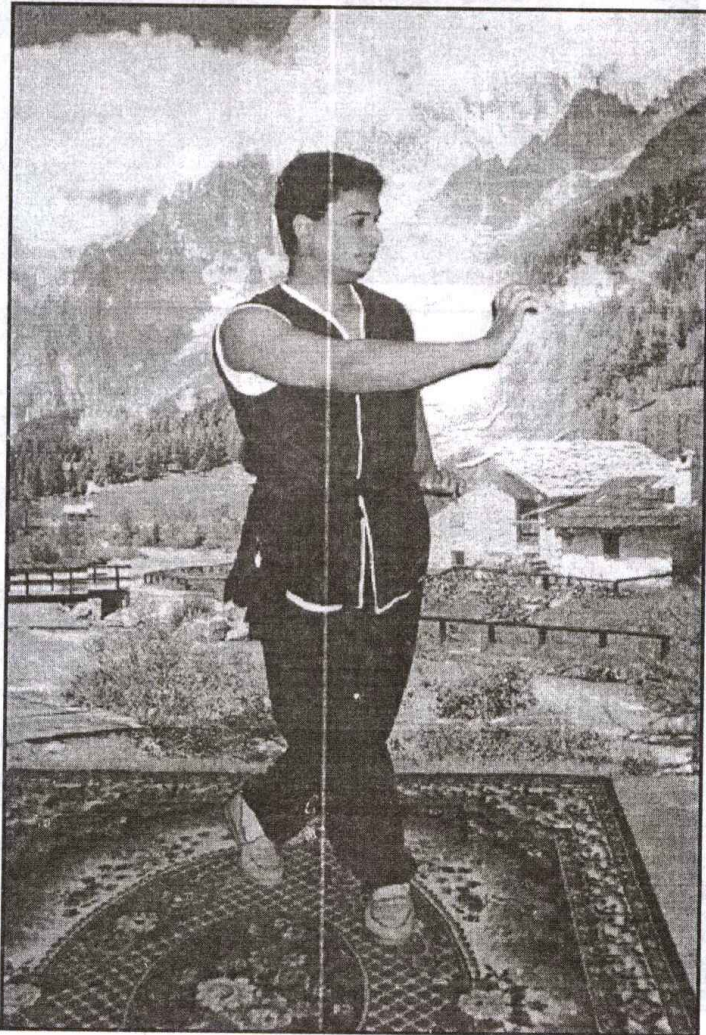
ولقد تم اختيار أسلوب [نان تشيوان] ليكون من ضمن قائمة أساليب الاتحاد الآسيوى الصينى عام ١٩٩٠ بيكين ، وعرفه بعض المدربين والخبراء العرب باسم «نان كوان» (Nanquan) وكما تعلم أن [كوان] أو [تشوان] تعنى القبضة أما كلمة «نان» فتعنى مدرسة «نان» ، أى أن جمع الكلمتين يعنى [قبضة مدرسة نان] ولأنها من أشهر أساليب المدارس الجنوبية فى الوقت الحاضر لذلك يطلق عليها الملائكة الجنوبية «نان تشيوان» لتمييزها فى الاعتماد على اليدين أثناء القتال الحقيقى ، كما يتسم الأسلوب بتكتيك فى المهارات الفنية والتناسق بين الخطوات الثابتة وقوة وسرعة حركة اليدين فى الهجوم والدفاع ، ويمكن

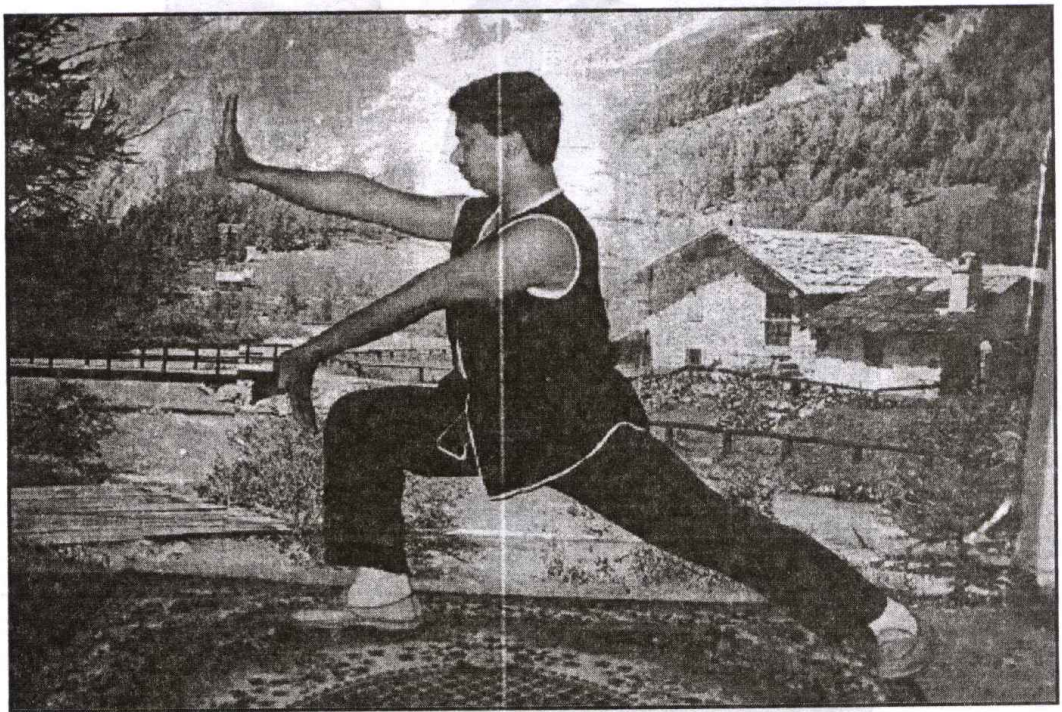
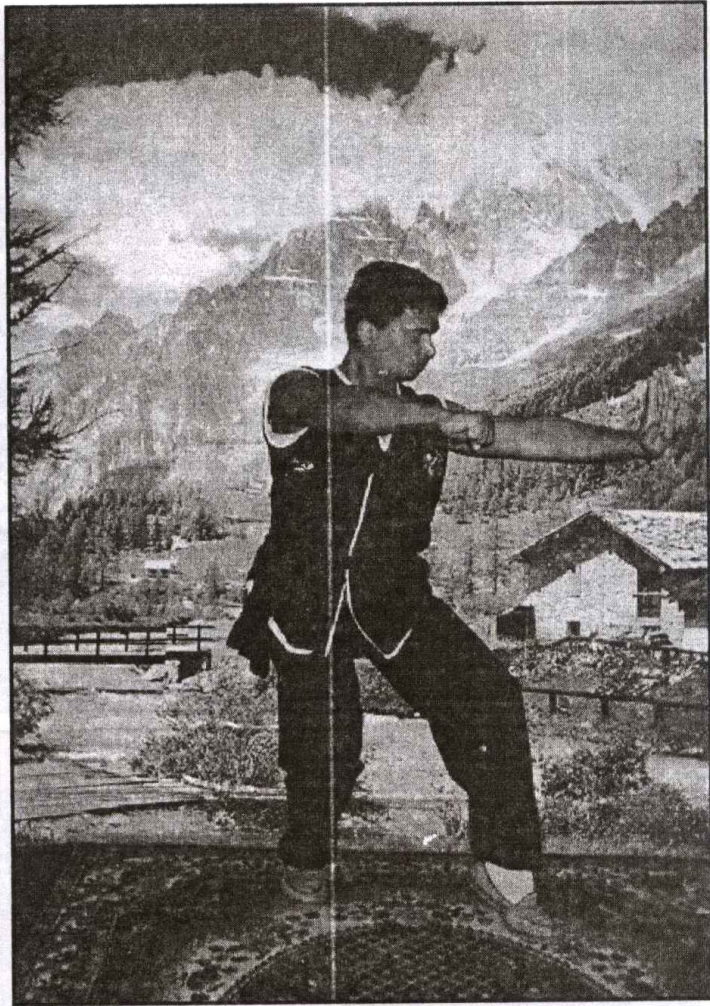
للاعب أثناء تنفيذه لبعض حركات الأسلوب «نان تشيوان» أن يطلق صرخات قصيرة عند الهجوم بالقبضة أو الهجوم بمخالب النسر أو النمر أو طائر الكركي، وسوف يتم شرح أسلوب نان تشيوان الذي يتكون من ١٩٠ حركة في ٦٥ وضعاً . وحتى يمكن تعلمه وإتقانه بسهولة ويسر من خلال الشرح والرسوم المبسطة للحركات ، تم وضع أهم استعراضات أسلوب نان تشيوان للمؤلف أسامة سعيد حامد المدرب والخبير المصرى لرياضة الكونغ فو وفنون الدفاع عن النفس ، حتى يمكن أداء أصعب الحركات بمهارة ، وإليك فيما يلي أهم استعراضات أسلوب «نان تشيوان» .

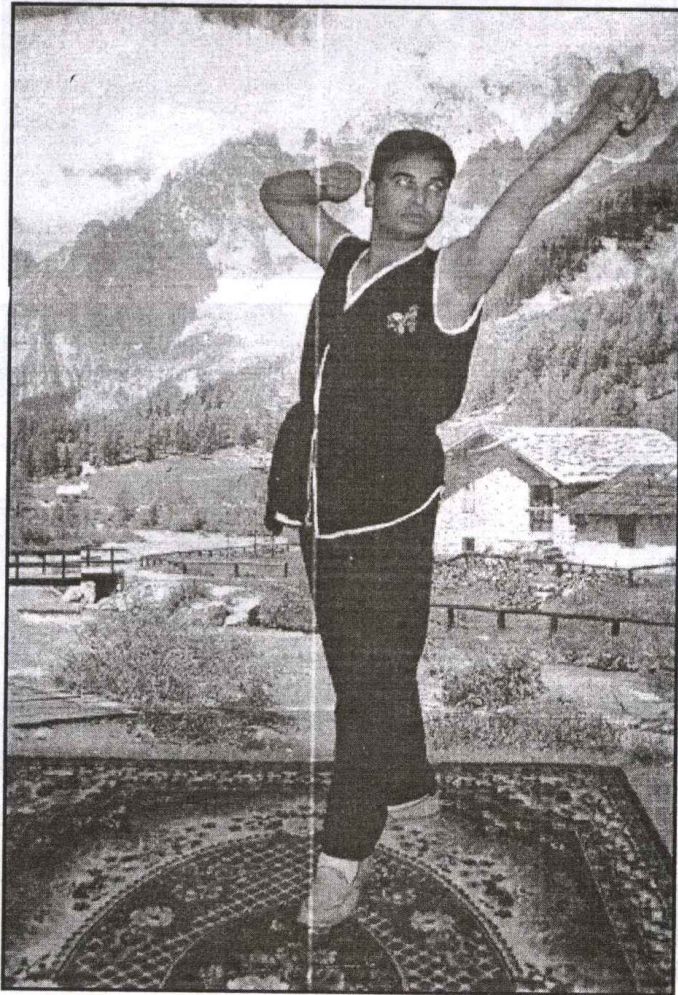
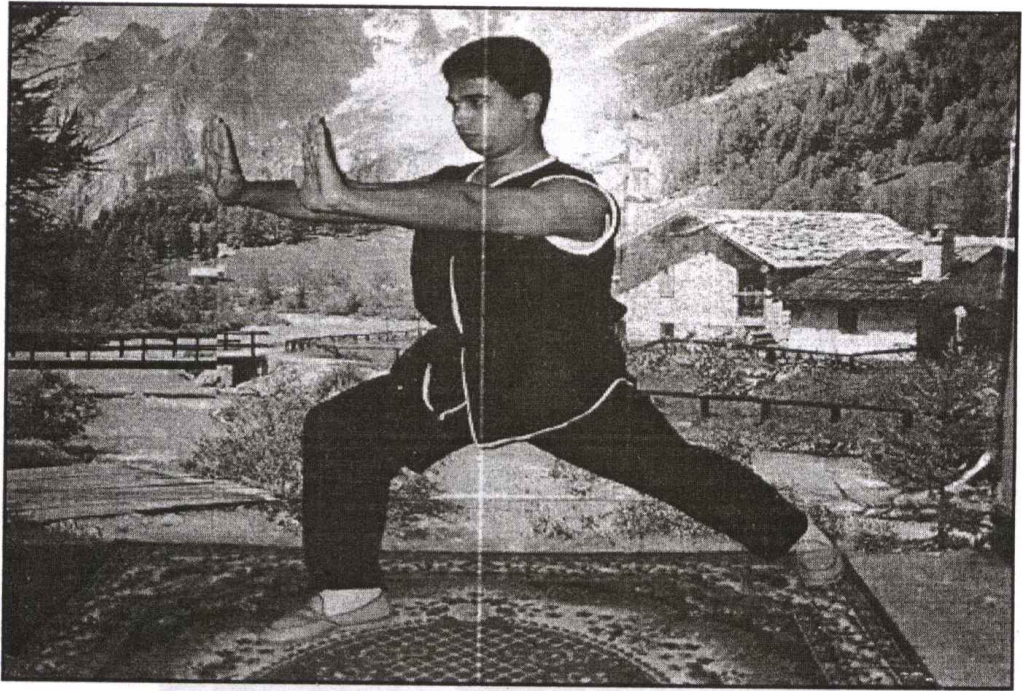


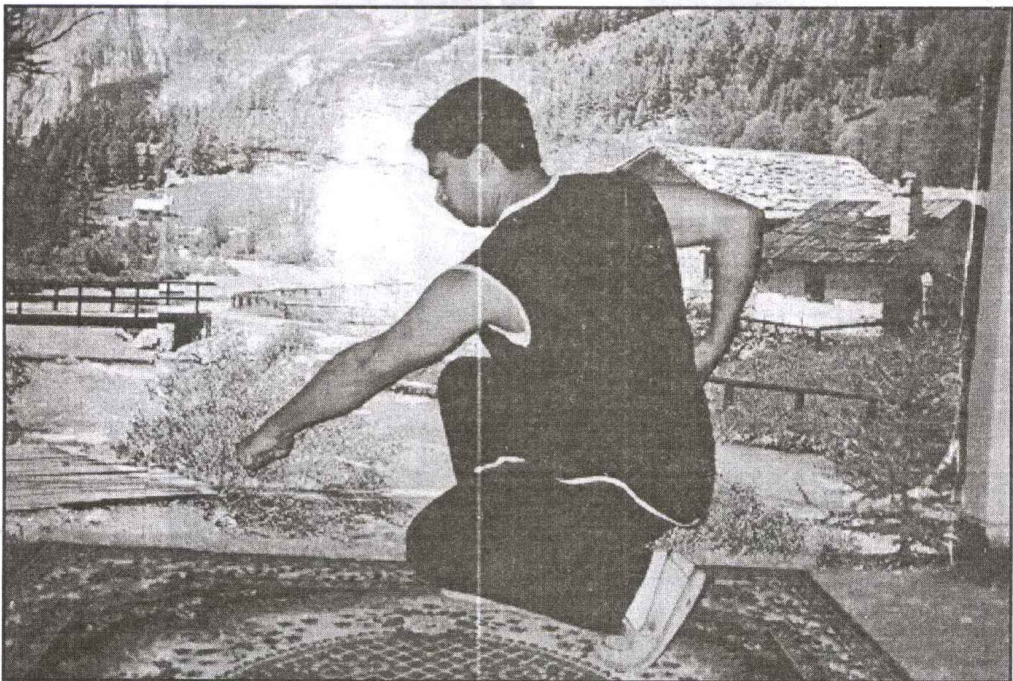
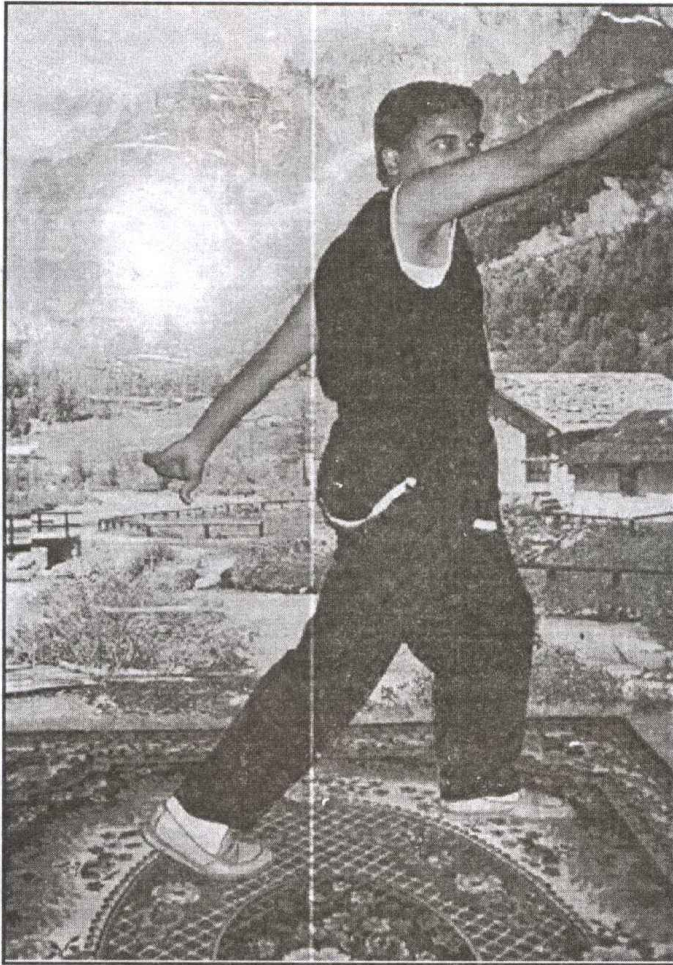


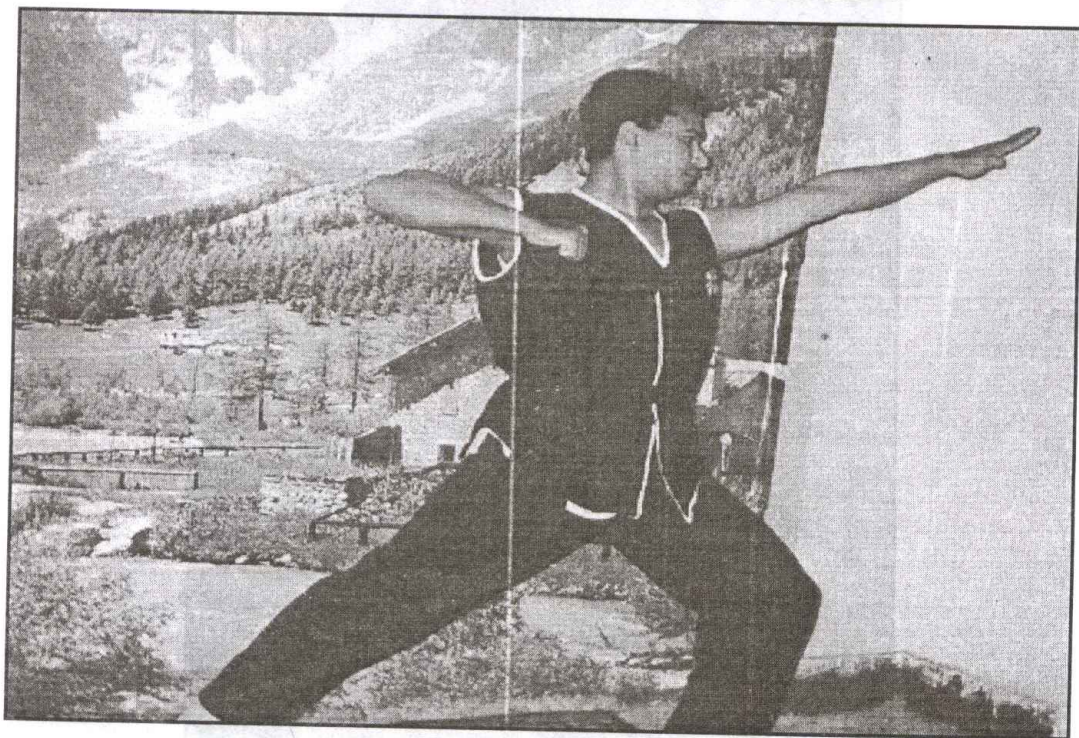
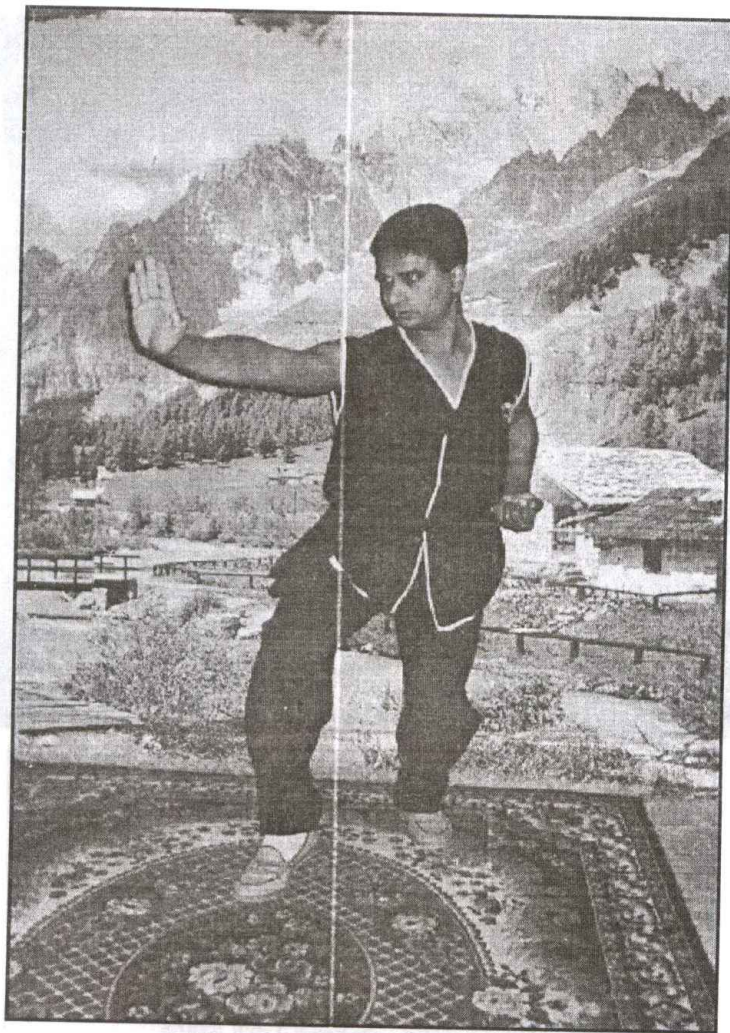


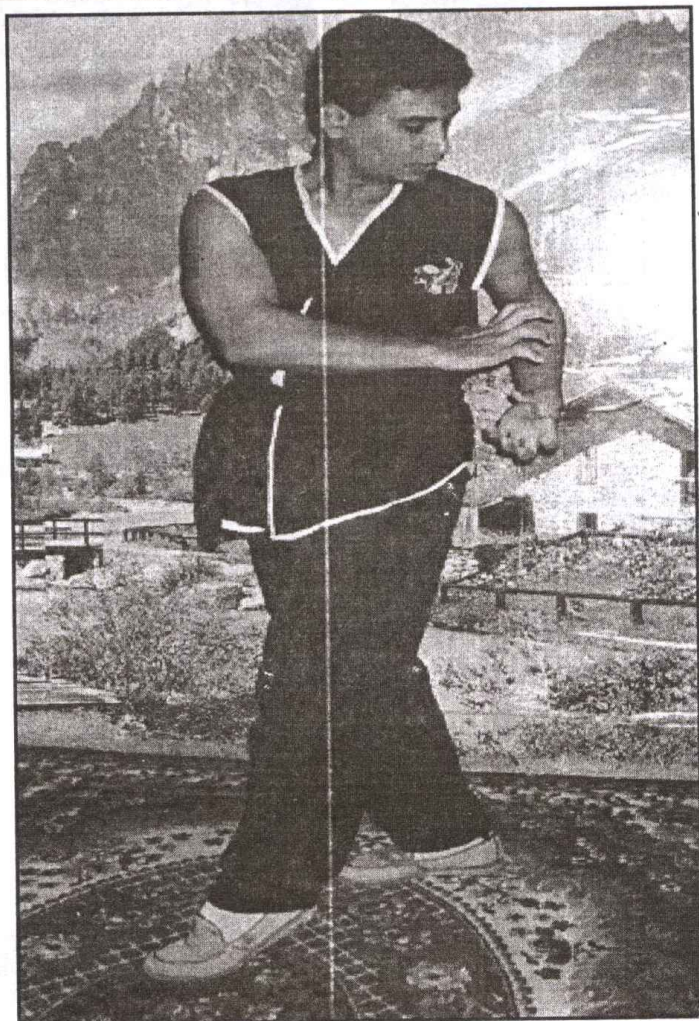
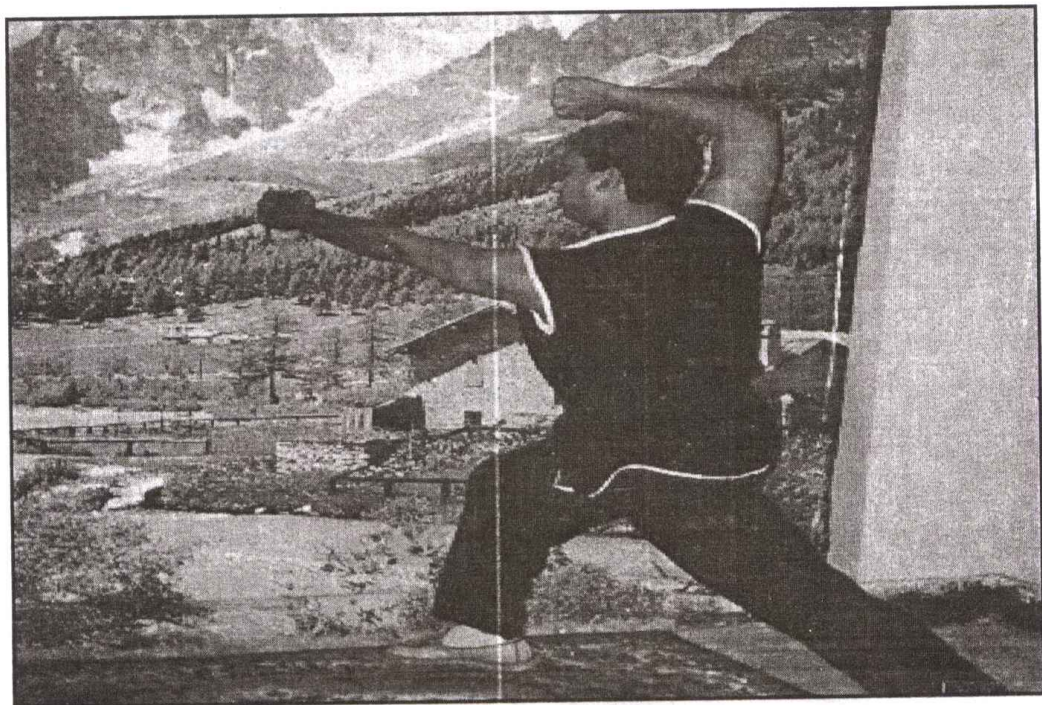


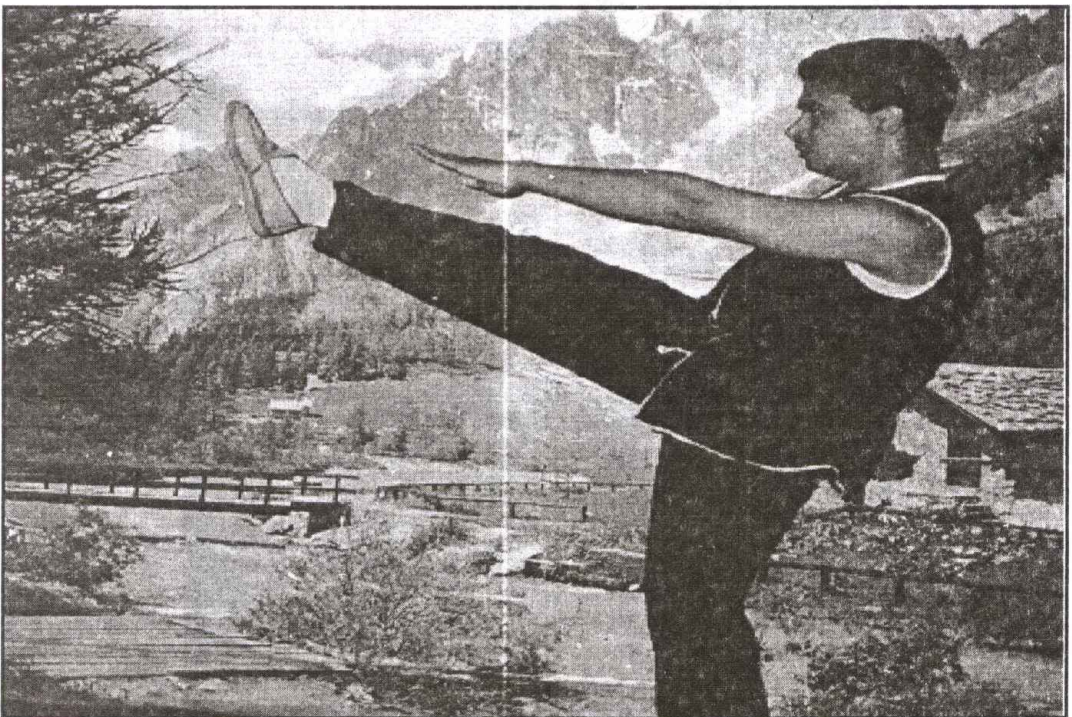
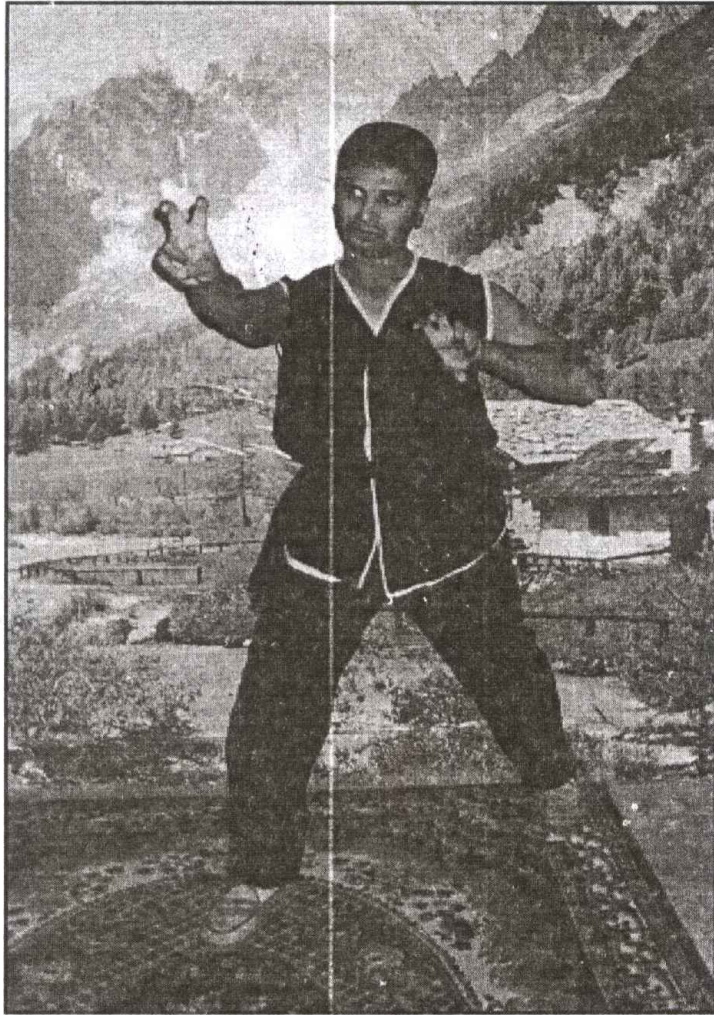


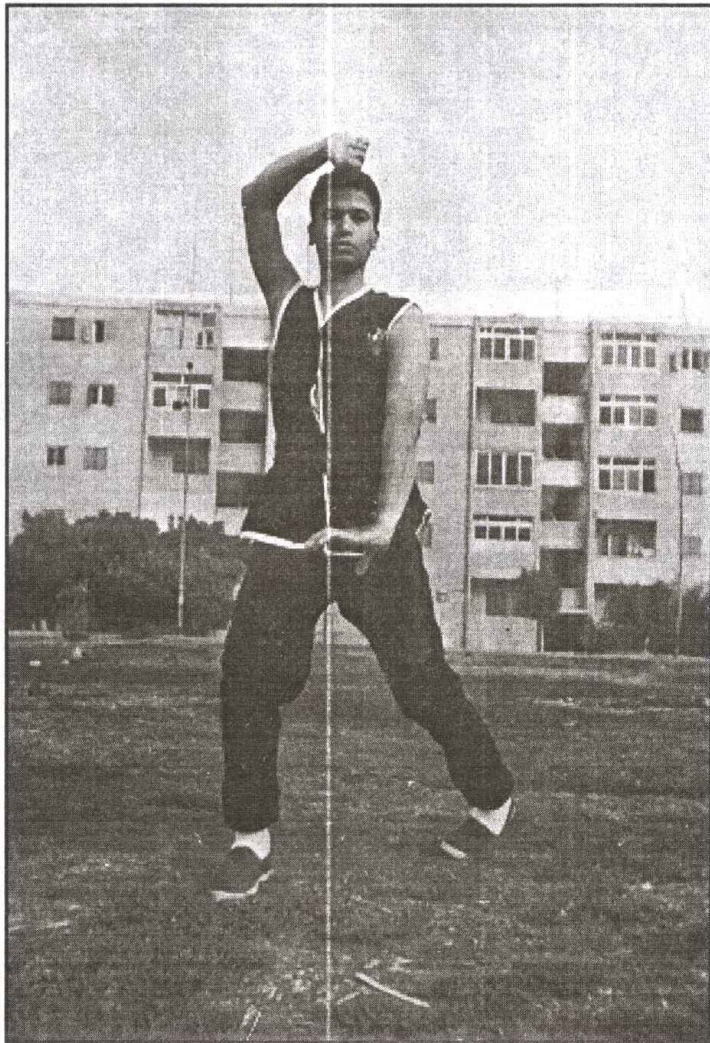
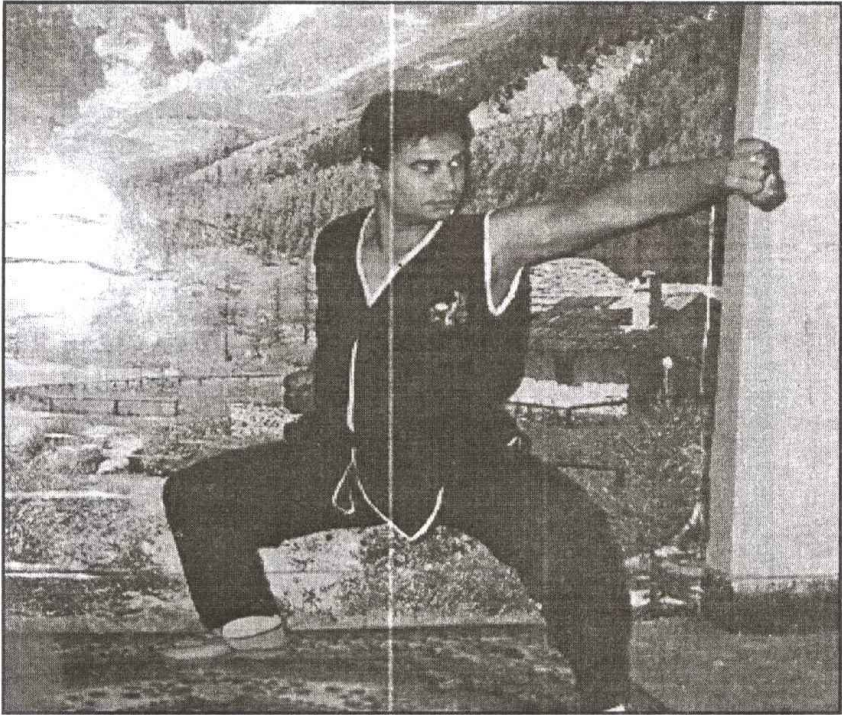




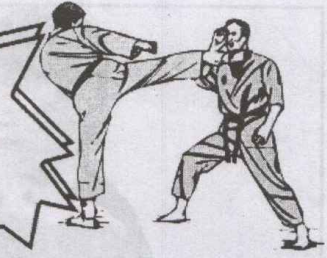




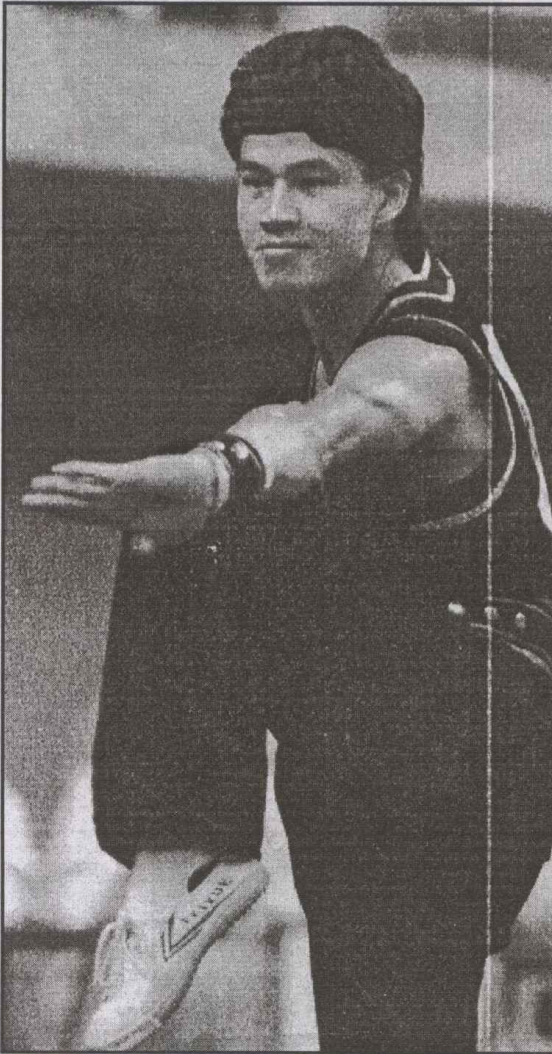


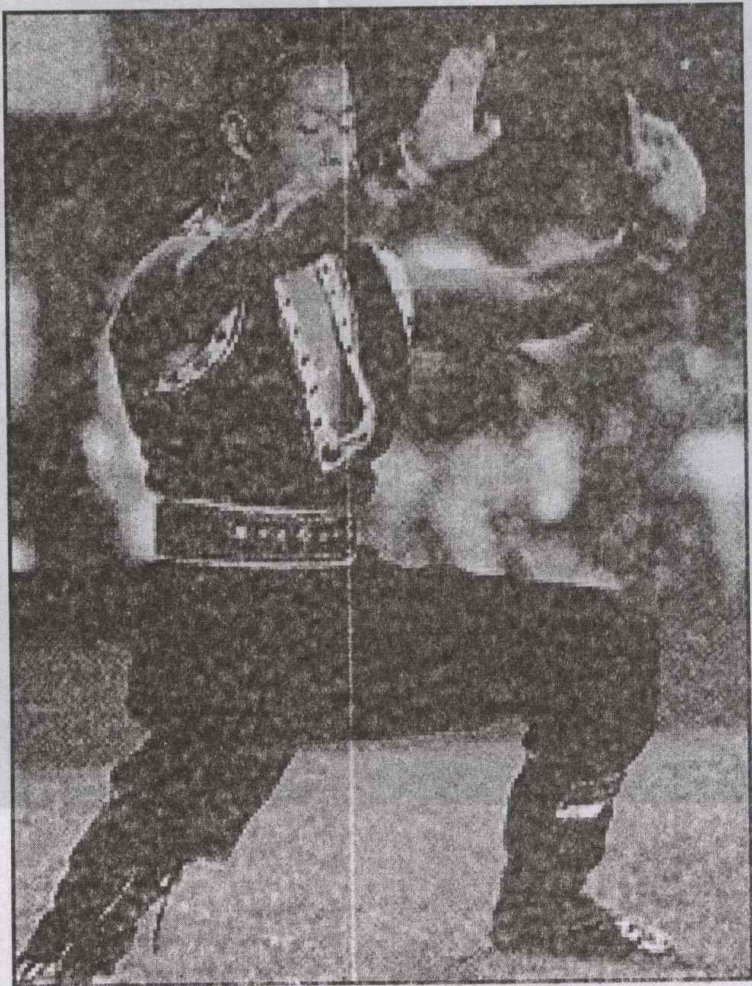
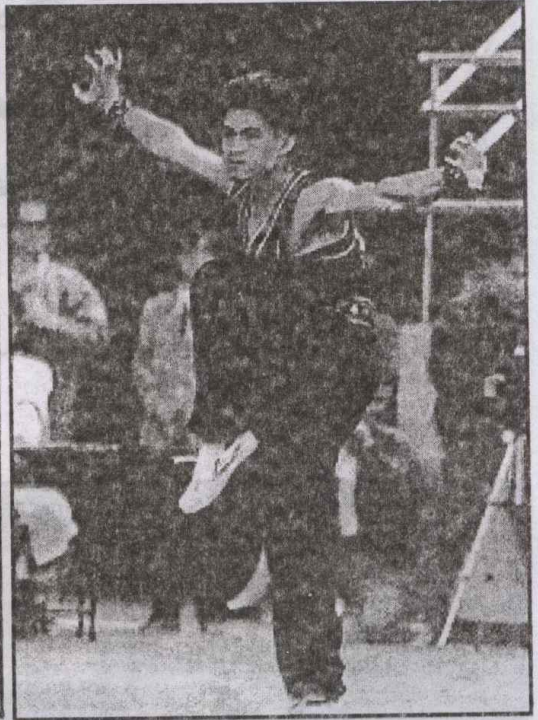
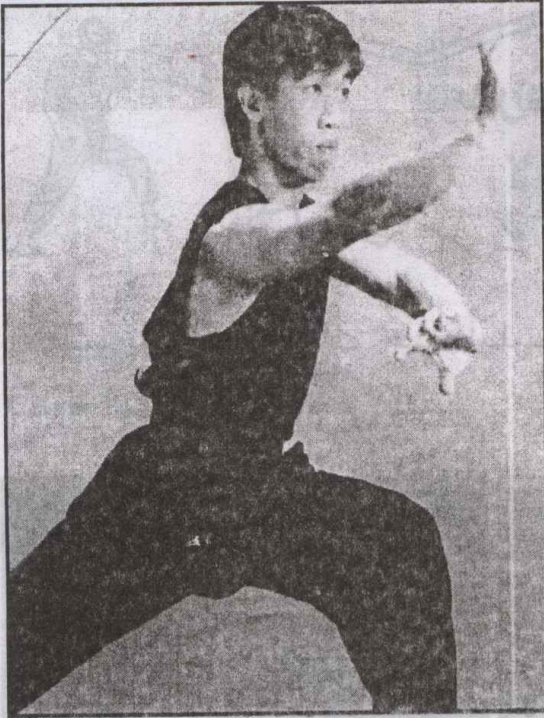


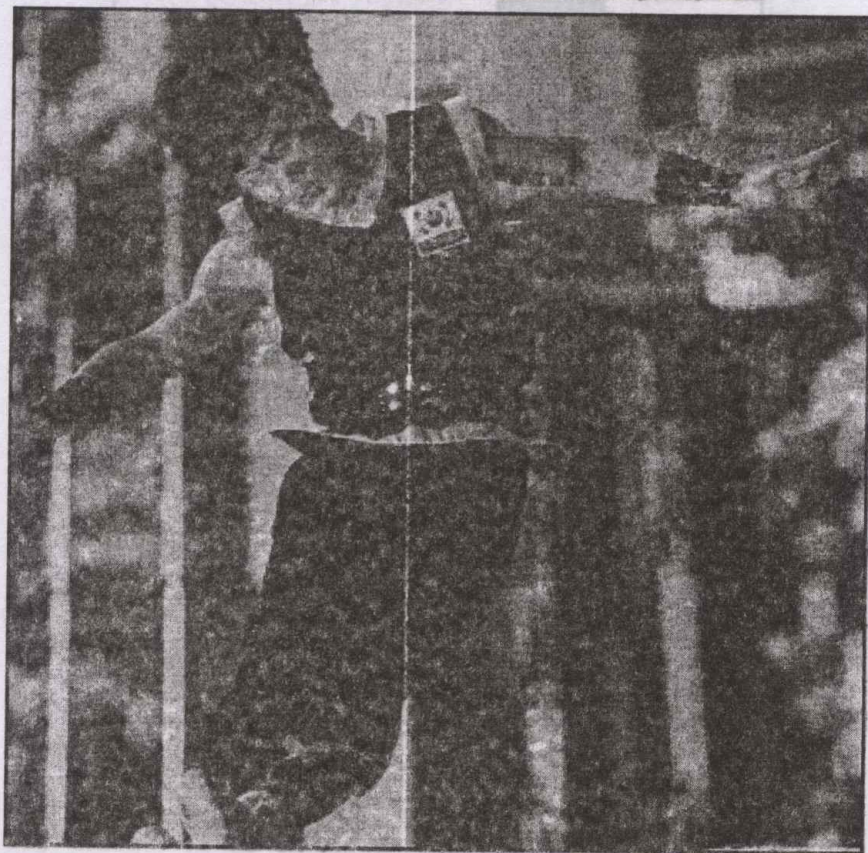
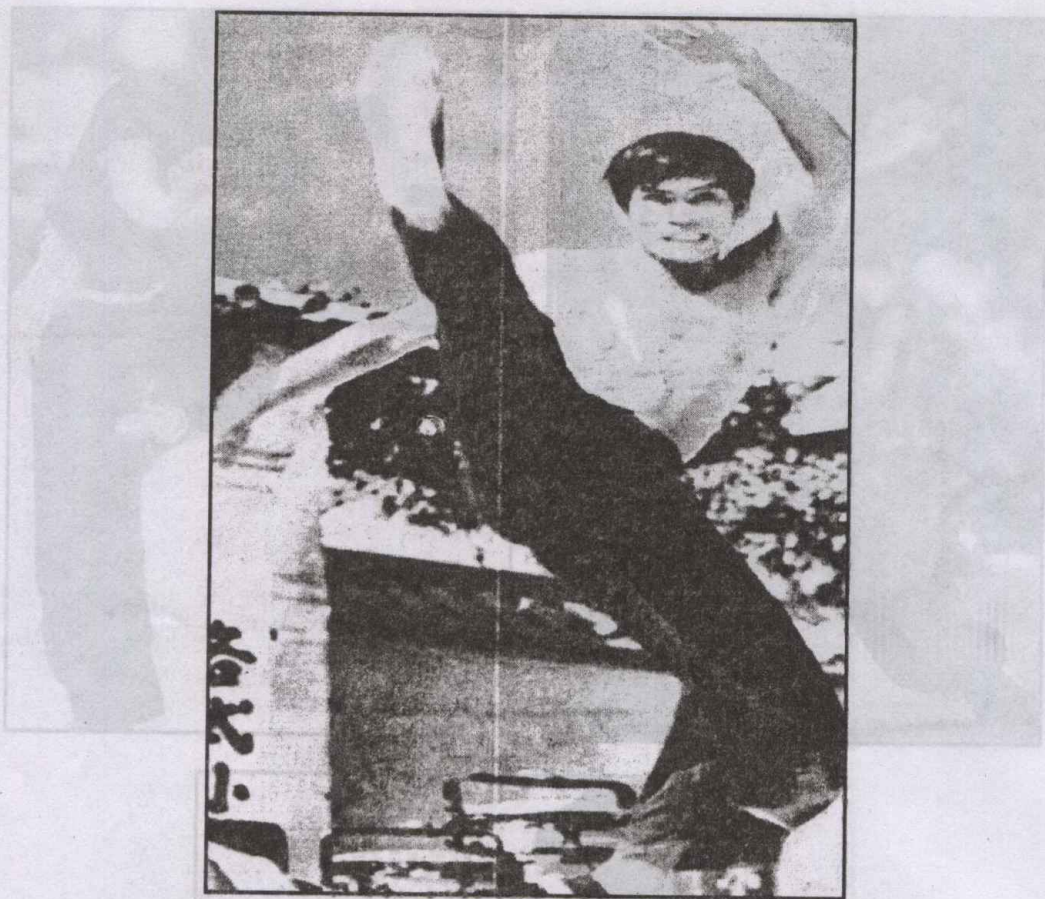
استعراضات أبطال الكونغ فو « لأسلوب نان تشيوان »

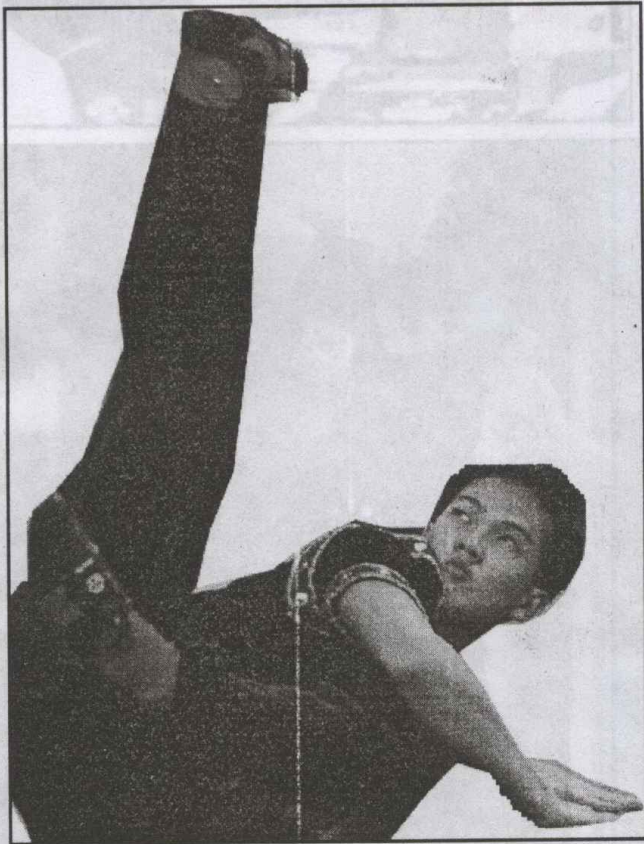
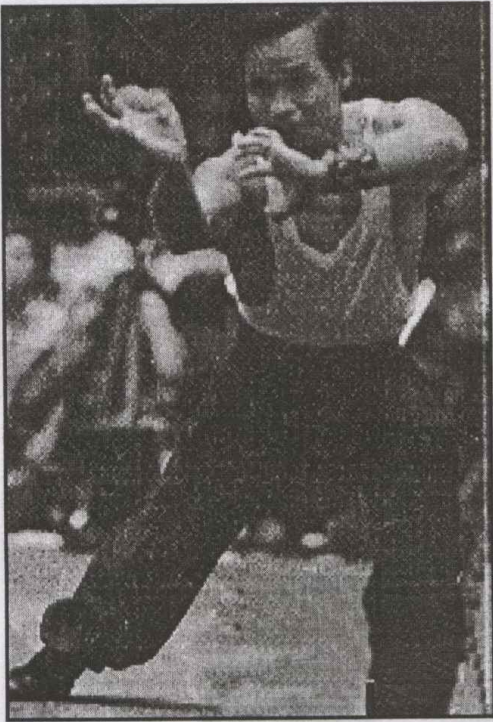


فيما يلي استعراضات خبراء أسلوب نان تشيوان أثناء أدائهم للأسلوب في البطولة الدولية التي تقام في الصين .





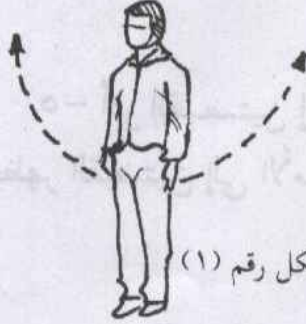




طريقة تعليم حركات أسلوب نان تشيوان للبطولات والمسابقات الدولية



الوضع رقم ١ : وضع البداية :



شكل رقم (١)

قف معتدلا ، والذراعان ممدوتان ومتدليتان بجانبى الجسم ، والقدمان مضمومتان معا ، وانظر إلى الأمام . «شكل رقم ١» .

الوضع رقم ٢ : تغيير الراحتين إلى قبضتين :



شكل رقم (٢)

١- ارفع الذراعين إلى أعلى إلى الجانبين فى مستوى الكتفين ، حيث يتجه وجهها الراحتين إلى أسفل «شكل رقم ٢» .



شكل رقم (٣)

٢- هز الذراعين إلى الأمام ، والراحتان تكونان فى مستوى الكتفين «شكل رقم ٣» .



شكل رقم (٤)

٣- حول الراحتين إلى قبضتين «شكل رقم ٤» .

٤- اسحب القبضتين إلى الوراء أمام أعلى الصدر



شكل رقم (٥)

«شكل رقم ٥» .

٥- أدر القبضتين إلى أعلى وإلى الأمام ولتكن متجهها



شكل رقم (٦)

بظهر القبضتين إلى الأمام «شكل رقم ٦» .

٦- اسحب القبضتين إلى جانبي الخصر ، ثم أدر الرأس ،



شكل رقم (٧)

وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٧» .

الوضع رقم ٣ : القفز إلى أعلى والقبضتان بجانب الخصر



شكل رقم (٨)

والقدمان مضمومتان .

١- اثن الرجلين ثم اقفز بالقدمين إلى أعلى «شكل



رقم ٨» .

٢- انزل بالقدمين إلى أسفل على الأرض «شكل



شكل رقم (٩)

رقم ٩» .

الوضع رقم ٤ : لكمة إلى الأمام فى وضع الخطوة



القوسية :



شكل رقم (١٠)

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام أمام القدم اليمنى ثم ادفع القبضتين إلى أسفل إلى كلا الجانبين .

«شكل رقم ١٠» .



شكل رقم (١١)

٢- حول القبضة اليسرى إلى راحة وأدورها إلى جانب الخصر الأيمن ثم هز القبضة اليمنى إلى الأمام فوق رسع اليد اليسرى

«شكل رقم ١١» .



شكل رقم (١٢)

٣- اخط خطوة دائرية بالقدم اليمنى إلى الأمام أمام القدم اليسرى ، والرجلان متلامستان ، وفى نفس الوقت

أدر القبضة اليمنى إلى أعلى وإلى الجهة اليمنى فى مستوى الكتف اليمنى ثم هز راحة اليد اليسرى إلى أعلى إلى

الجهة اليسرى فى مستوى الكتف اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٢» .



شكل رقم (١٣)

٤- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جهة اليسار لتشكل وضع شبه خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت اسحب

القبضة اليمنى إلى أمام الصدر نحو الجهة اليمنى ثم أدر راحة اليد اليسرى إلى الداخل إلى أمام القبضة اليمنى ،

وانظر إلى الجهة اليسرى . «شكل رقم ١٣» .



شكل رقم (١٤)

٥- اثن الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة

لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وعلى الفور ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام والمس براحة اليد اليسرى الذراع الأيمن

«شكل رقم ١٤» .

الوضع رقم ٥ : دفع القبضة إلى الأمام في وضع الخطوة القوسية :



١- انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمنى مع ثنى الركبة اليمنى ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن وادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى . «شكل رقم ١٥» .



٢- اثن الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكيل وضع الخطوة القوسية وعلى الفور ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام واسحب اليد اليسرى إلى ملامسة الذراع الأيمن «شكل رقم ١٦» .

الوضع رقم ٦ : تأرجح بالقبضة في وضع الخطوة الوهمية :



١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام قليلاً تجاه القدم اليسرى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالراحة اليسرى إلى الأمام - يساراً ، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى الداخل إلى اليسار أمام الصدر «شكل رقم ١٧» .



٢- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام جهة اليمين واجعل أصابع القدم اليمنى ملامسة للأرض لتشكيل وضع الخطوة الوهمية وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى جهة اليمين ، وهز راحة اليد اليسرى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم ١٨» .

الوضع رقم ٧ : لكمة إلى الأمام في وضع ركوب التتين :



١- أنزل كعب القدم اليمنى على الأرض وارفع كعب القدم اليسرى لتلامس أصابع القدم اليسرى الأرض ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد



شكل رقم (١٩)

اليسرى إلى قبضة واسحب كوع الذراع الأيسر إلى الورا ،
ثم هز القبضة اليمنى إلى أمام القبضة اليسرى . «شكل
رقم ١٩» .



شكل رقم (٢٠)

٢- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى واثن الرجلين لتشكّل
وضع ركوب التنين، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى
إلى الأمام - يساراً ، ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى اليمين
أمام الصدر مع ثني كوع الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة
اليسرى «شكل رقم ٢٠» .

الوضع رقم ٨ : لكمة إلى الجهة اليمنى في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٢١)

١- أدر الجذع إلى اليسار واخط خطوة بالقدم اليسرى
إلى أمام القدم اليمنى لتشكّل وضع (تقاطع الساقين في
وضع الوقوف) وفي نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى
راحة وأدرها إلى جانب الخصر الأيمن ثم تأرجح بالقبضة
اليمنى إلى أسفل إلى الأمام وانظر إلى القبضة اليمنى
«شكل رقم ٢١» .



شكل رقم (٢٢)

٢- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب
القدم اليسرى حيث تكون الرجلان متجاورتين
مضمومتين ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى
إلى أعلى إلى الجانب الأيمن في مستوى الكتف
اليمنى ثم أدر الراحة اليسرى إلى أعلى إلى الجهة
اليسرى لتكون في مستوى الكتف اليسرى «شكل رقم ٢٢» .



شكل رقم (٢٣)

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجانب الأيسر لتشكيل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وهز راحة اليد اليسرى إلى أمام الكتف اليمنى حيث تشير أصابع راحة اليد اليسرى إلى أعلى ، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٣» .

٤- أدر الجذع إلى الجهة اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيسر ثم ادفع قبضة اليد اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ٢٤ أ ، ب» .



(ب)

شكل رقم (٢٤)



(أ)

الوضع رقم ٩ : دوران الجذع مع دفع القبضة في وضع الخطوة القوسية:



شكل رقم (٢٥)

١- أدر الجذع إلى اليمين واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن واثن الرجل اليمنى لتشكيل وضع ركوب الحصان «شكل رقم ٢٥» .



شكل رقم (٢٦)

٢- أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى في مستوى الأنف مع ثني الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٢٦» .



شكل رقم (٢٧)

الوضع رقم ١٠ : لف رسغ اليد ثم دفع راحة اليد في وضع الخطوة القوسية :

١- حول القبضة اليمنى إلى راحة حيث تشير أصابع راحة اليد اليمنى إلى أعلى «شكل رقم ٢٧» .



شكل رقم (٢٨)

٢- لف رسغ اليد اليمنى في اتجاه عقارب الساعة ثم ادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ٢٨» .



شكل رقم (٢٩)

٣- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ثم اثن الرجل اليمنى لتشكيل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت اسحب راحة اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن حيث يتجه وجه الراحة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ٢٩» .



شكل رقم (٣٠)

٤- أدر الجذع إلى الجهة اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى ثم ادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ٣٠» .

الوضع رقم ١١ : تقاطع الراحيتين في وضع ركوب الحصان :



شكل رقم (٣١)

١- اثن الرجل اليمنى لتشكّل وضع ركوب الحصان ،
وفي نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة ، وتأرجح
بالراحة اليمنى إلى جانب الخصر الأيسر لتكون فوق راحة
اليد اليسرى ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى
«شكل رقم ٣١» .



شكل رقم (٣٢)

٢- أدر الجذع إلى اليمين ، ثم ادفع الراحيتين إلى الأمام
لتتجه أصابع الراحيتين إلى الداخل ، واجعل راحة اليد اليمنى
أمام الصدر ، وراحة اليد اليسرى أمام البطن وانظر إلى الأمام
«شكل رقم ٣٢» .

الوضع رقم ١٢ : هز الراحيتين للأمام في وضع ركوب



الحصان :



شكل رقم (٣٣)

١- هز راحة اليد اليسرى إلى أعلى يساراً ، واجعل أصابع
الراحة اليسرى تشير إلى أعلى ، وفي نفس الوقت أنزل راحة
اليد اليمنى إلى أمام البطن حيث تشير أصابعها إلى الداخل
«شكل رقم ٣٣» .



شكل رقم (٣٤)

٢- تأرجح براحة اليد اليمنى وارفعها إلى أمام الكتف
اليمنى حيث تتجه أصابع راحة اليد اليمنى إلى أعلى «شكل
رقم ٣٤» .

الوضع رقم ١٣ : دفع اليدين في وضع ركوب الحصان :

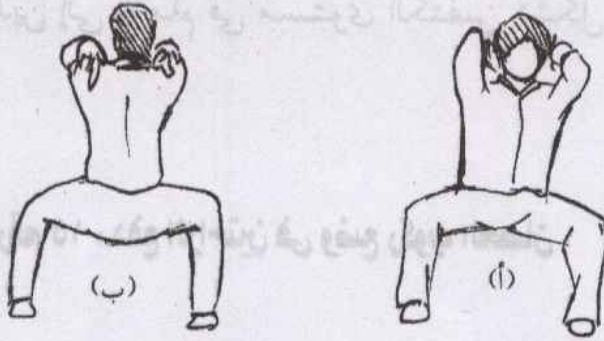


١- ضم أصابع اليد ما عدا إصبع السبابة التي بين
الإبهام والوسطى ، وذلك بكنتا اليدين «شكل رقم ٣٥» .

شكل رقم (٣٥)

٢- اثن الذراعين ثم ادفع اليدين إلى الوراء خلف الكتفين «شكل

رقم ٣٦ أ ، ب .



شكل رقم (٣٦)

٣- أنزل اليدين إلى أمام الصدر ، حيث تكون ملاصقة

له ، وانظر إلى اليد اليمنى «شكل رقم ٣٧» .



شكل رقم (٣٧)

٤- افتح القبضة اليمنى ولتتجه أصابعها إلى أعلى ، ثم

ادفع اليدين إلى الأمام في مستوى الكتفين «شكل

رقم ٣٨» .



شكل رقم (٣٨)

الوضع رقم ١٤ : دفع اليدين وإصبعي السبابة

يشيران إلى أعلى في وضع ركوب الحصان :

١- ضم أصابع اليد اليمنى ماعدا إصبع السبابة ثم هز

اليدين إلى أعلى إلى وراء الكتفين «شكل رقم ٣٩» .



شكل رقم (٣٩)

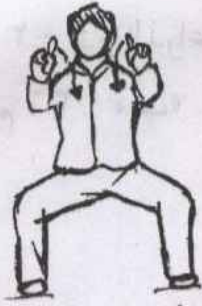
٢- أنزل اليدين إلى أمام الكتفين وإصبعي السبابة بكلتا

اليدين يشيران إلى أعلى وانظر إلى اليد اليسرى «شكل

رقم ٤٠» .

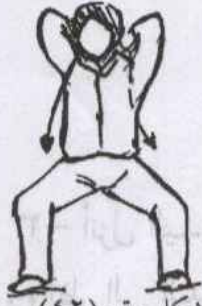


شكل رقم (٤٠)



شكل رقم (٤١)

٣- ادفع اليدين إلى الأمام في مستوى الكتفين «شكل رقم ٤١» .



شكل رقم (٤٢)

الوضع رقم ١٥ : دفع الراحتين في وضع ركوب الحصان :

١- تأرجح باليدين إلى الوراء خلف الكتفين «شكل رقم ٤٢» .



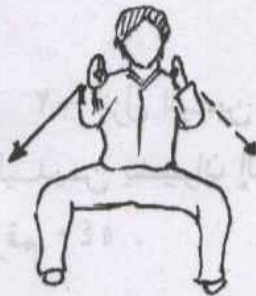
شكل رقم (٤٣)

٢- حول اليدين إلى راحتين وأنزلهما إلى جانبي الخصر ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى «شكل رقم ٤٣» .



شكل رقم (٤٤)

٣- ادفع الراحتين إلى الأمام إلى أعلى في مستوى الكتفين حيث تتجه أصابع اليدين إلى الأمام ، وظهر الراحتين متجه إلى الخارج «شكل رقم ٤٤» .



شكل رقم (٤٥)

٤- اثن الذراعين ليتجه الكوعان إلى الجهتين إلى الخارج «شكل رقم ٤٥» .

الوضع رقم ١٦ : تأرجح بالقبضتين إلى أعلى في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٤٦)

١- حول الراحتين إلى قبضتين وتأرجح بهما إلى أسفل إلى كلا الجانبين «شكل رقم ٤٦» .



شكل رقم (٤٧)

٢- اقفز بالقدمين إلى أعلى مع دوران الجسم قليلا إلى اليسار ، وفي نفس الوقت ارفع اليدين إلى أعلى في مستوى الكتفين وحول القبضة اليمنى إلى راحة وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ٤٧» .



شكل رقم (٤٨)

٣- أنزل القدمين على الأرض في وضع ركوب الحصان ثم أدر اليدين إلى أمام الصدر ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة وهزها إلى أمام الصدر - يساراً ، ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة وتأرجح بها إلى فوق الساعد الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٤٨» .



شكل رقم (٤٩)

٤- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، ثم اجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت حول الراحة اليسرى إلى قبضة ثم تأرجح بالقبضتين إلى أعلى إلى كلا الجانبين مع استقامة الذراعين «شكل رقم ٤٩» .

الوضع رقم ١٧ : غطس الكوع الأيمن في وضع ركوب التنين :



١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليمنى من وراء القدم اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى نحو الجهة اليسرى ، ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة وأدورها إلى الأمام إلى أسفل كوع الذراع الأيمن «شكل رقم ٥٠» .



٢- ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام وأصابعها تشير إلى الأمام حيث وجه راحة اليد اليسرى يتجه إلى أسفل ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وانظر إلى راحة اليد اليسرى «شكل رقم ٥١» .



٣- ارفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى جانب الساق اليسرى ، وفي نفس الوقت أنزل راحة اليد اليسرى إلى أسفل نحو الجهة اليسرى ثم ارفع القبضة اليمنى إلى أمام الرأس مع رفع كوع الذراع اليمنى إلى أعلى نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ٥٢» .

٤- أنزل القدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى مع رفع كعب القدم اليمنى وثني الركبتين لتشكيل وضع ركوب التنين ، وفي نفس الوقت تأرجح بالكوع الأيمن إلى الأمام إلى أسفل حيث تلامس راحة اليد اليسرى «شكل رقم ٥٣ أ ، ب» .



شكل رقم (٥٣)

الوضع رقم ١٨ : دفع مخالب النمر في وضع الخطوة المتوازية :



شكل رقم (٥٤)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام وأدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة ثم ادفعها إلى القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى ، وارفع القبضة اليمنى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم ٥٤» .

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى ثم اسحب القبضة اليسرى إلى اليسار أمام الصدر «شكل رقم ٥٥ أ ، ب» .



شكل رقم (٥٥)



شكل رقم (٥٦)

٣- اسحب القدم اليمنى إلى الوراء قليلا ثم اسحب القدم اليسرى نصف خطوة إلى جانب القدم اليمنى لتشكّل وضع الخطوة المتوازية ، وفي نفس الوقت حول القبضتين إلى مخلبى النمر ثم اسحب مخلب اليد اليمنى إلى نحو الجهة اليمنى أمام الصدر ، ثم ادفع مخلب اليد اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى «شكل رقم ٥٦» .

الوضع رقم ١٩ : دفع راحة اليد في وضع ركوب التنين :



أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، واثن الرجلين لتشكّل وضع ركوب التنين ،



شكل رقم (٥٧)

وفي نفس الوقت حول مخلي النمر إلى راحتين ثم ادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى ، ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن أمام الصدر «شكل رقم ٥٧ أ ، ب» .



شكل رقم (٥٨)

الوضع رقم ٢٠ : رفسة دائرية في الهواء إلى الداخل :



١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، ثم تأرجح باليد اليمنى إلى الورا إلى أسفل ، وهز اليد اليسرى إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٥٨» .



شكل رقم (٥٩)

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ثم حول الراحتين إلى قبضتين ، وتأرجح بهما إلى أعلى إلى كلا الجانبين ولتكن القبضة اليسرى أمام الرأس أما القبضة اليمنى تكون أعلى الرأس من الخلف «شكل رقم ٥٩» .



شكل رقم (٦٠)

٣- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ثم أدر الجسم إلى الجهة اليسرى مع تدوير القبضتين إلى اليسار ، وهز القبضة اليسرى إلى أمام الصدر «شكل رقم ٦٠» .

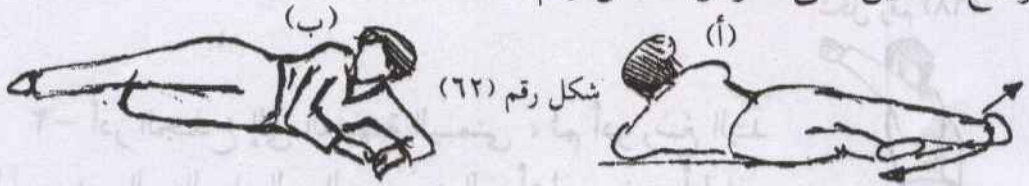


شكل رقم (٦١)

٤- اقفز بالقدمين إلى أعلى وعلى الفور أدر الجسم ١٨٠ درجة إلى اليسار وفي أثناء الدوران في الهواء بالجسم اثن الركبة اليسرى وفي نفس الوقت اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى مع التأرجح بالقبضتين بشكل طبيعي حيث تكون القبضة اليسرى أمام الرأس والقبضة اليمنى إلى الورا إلى أسفل نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ٦١» .

الوضع رقم ٢١ : رفسة جانبية فى الوضع المضطجع :

- ١- أدر الجسم إلى اليسار وعلى الفور أنزل القدمين على الأرض ، واضطجع على الجانب الأيسر مستلقيا على الأرض مع ثنى الركبة اليسرى ، ومد الرجل اليمنى على استقامتها جانبياً حيث تلامس القدم اليمنى الأرض ، وضع الكفين على الأرض (شكل رقم ٦٢ أ ، ب) .



- ٢- اثن الرجل اليمنى ومد الرجل اليسرى جانبياً «شكل رقم ٦٣» .



شكل رقم (٦٣)

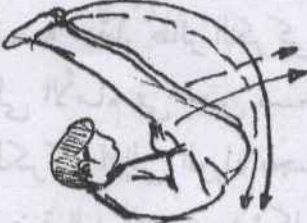


شكل رقم (٦٤)

- ٣- ادفع القدم اليمنى إلى أعلى نحو الجانب الأيمن ثم اثن الرجل اليسرى وضع القدم اليسرى خلف ركبة الرجل اليمنى «شكل رقم ٦٤» .

الوضع رقم ٢٢ : قفزة الشبوط :

- ١- أدر الجسم إلى اليمين مضطجعا على الظهر وارفع الرجلين إلى أعلى وضع الكفين على الركبتين «شكل رقم ٦٥» .



شكل رقم (٦٥)

- ٢- أنزل القدمين بقوة الدفع إلى الأمام إلى أسفل ملامسا بالقدمين الأرض واثن الرجلين على أن تكونا منفرجتين قليلا مع دفع الجذع إلى الأمام «شكل رقم ٦٦» .



شكل رقم (٦٦)

- ٣- اصفع الأرض بالراحتين فى وضع جلسة القرفصاء «شكل رقم ٦٧» .



شكل رقم (٦٧)

الوضع رقم ٢٣ : ضربة بمنقار الكركى في وضع الخطوة الوهمية :



شكل رقم (٦٨)

١- انهض إلى أعلى واخلط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام، وتأرجح بالراحة اليسرى إلى الوراء إلى أسفل، ثم ادفع أصابع الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ٦٨» .



شكل رقم (٦٩)

٢- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى، ثم أدر رسغ اليد اليمنى إلى الوراء إلى اليمين إلى أعلى وضم أطراف الأصابع في شكل [منقار طائر الكركى]، وانظر إلى اليد اليمنى «شكل رقم ٦٩» .



شكل رقم (٧٠)

٣- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى اليمين وارفع كعب القدم اليمنى حيث تلامس بأصابع القدم اليمنى الأرض لتشكل وضع الخطوة الوهمية، ثم أدر الجذع إلى الجهة اليمنى وعلى الفور حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة منقار طائر الكركى وانقر بأصابع اليد اليسرى إلى أعلى إلى الأمام في حين تسحب قبضة اليد اليمنى [منقار طائر الكركى] إلى الوراء بجانب الرأس نحو اليمين، وانظر إلى قبضة اليد اليسرى «شكل رقم ٧٠» .

الوضع رقم ٢٤ : الهجوم بمخالب النمر في وضع الوقف :



شكل رقم (٧١)

١- أنزل كعب القدم اليمنى على الأرض، ثم حول اليدين إلى مخلي النمر واسحبهما إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٧١» .



شكل رقم (٧٢)

٢- ارفع ركبة الرجل اليسرى إلى الأمام إلى أعلى ثم تأرجح بمخالب اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى ، ثم ادفع مخالب اليد اليمنى إلى أعلى في مستوى الكتف اليمنى نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ٧٢» .

الوضع رقم ٢٥ : ضربة بمخالب النمر في وضع الخطوة القوسية :



١- أنزل القدم اليسرى على الأرض إلى الأمام نحو الجهة اليسرى ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت حول المخلبين إلى قبضتين ثم ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليمنى ثم هز القبضة اليسرى واسحبها إلى الجهة اليسرى أمام الصدر ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٧٣ أ ، ب» .



شكل رقم (٧٣)



شكل رقم (٧٤)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى ثم اسحب القبضة اليمنى إلى الورا إلى اليسار أمام الصدر ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ٧٤» .



شكل رقم (٧٥)

٣- اخط نصف خطوة دائرية بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وفي نفس الوقت حول القبضتين إلى مخلي النمر ، ثم تأرجح بمخلب اليد اليمنى إلى الأمام إلى الجهة اليمنى وأنزل مخلب اليد اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر، واجعل مخلب اليد اليسرى يتجه إلى أسفل ومخلب اليد اليمنى يتجه إلى الخارج نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٧٥» .



شكل رقم (٧٦)

٤- ارفع القدم اليمنى بعيداً عن الأرض بجانب الساق اليسرى ، وفي نفس الوقت اسحب مخلب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن حيث يتجه مخلب اليد اليمنى إلى أسفل، ثم تأرجح بمخلب اليد اليسرى إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ٧٦» .



شكل رقم (٧٧)

٥- اقفز إلى أعلى بالقدم اليسرى والقدم اليمنى ، واثن الركبتين ، ثم أدر مخلب اليد اليسرى إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٧٧» .



شكل رقم (٧٨)

٦- أنزل القدمين على الأرض مع دوران الجذع قليلاً إلى اليسار لتشكل بالرجلين وضع ركوب الحصان ، ثم أنزل مخلب اليد اليسرى أسفل إلى الأمام - يميناً ، و ارفع مخلب اليد اليمنى إلى أعلى بجانب الصدر «شكل رقم ٧٨» .



شكل رقم (٧٩)

٧- أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، ثم ادفع مخلب اليد اليسرى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٧٩» .

الوضع رقم ٢٦ : التآرجح بالقبضة اليمنى ودفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام :



١- اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت حول مخلب اليد اليسرى إلى راحة ، ثم تآرجح بالراحة اليسرى إلى الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى ، ثم حول مخلب اليد اليمنى إلى قبضة ثم أدرها إلى اليسار أمام الصدر «شكل رقم ٨٠» .



٢- أدر الجسم إلى الجهة اليمنى ، ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام قليلاً لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفي نفس الوقت تآرجح بالقبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليمنى أمام الصدر ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٨١» .



٣- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً ، وفي نفس الوقت ادفع أصابع راحة اليد اليسرى إلى الأمام - يميناً ، ثم تآرجح بالقبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ٨٢» .

الوضع رقم ٢٧ : دفع القبضة ورفسة بالقدم إلى الأمام :



١- أدرع الجذع إلى اليسار ، ثم اثن الركبة اليسرى وارفعها إلى الأمام إلى أعلى ، وفي نفس الوقت تآرجح بالراحة اليسرى إلى الأمام - يساراً ، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى أمام الصدر «شكل رقم ٨٣» .

٢- اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام واسحب راحة اليد اليسرى إلى الداخل بجانب الذراع الأيمن «شكل رقم ٨٤ أ ، ب» .



شكل رقم (٨٤)

الوضع رقم ٢٨ : غطس القبضة في وضع الجلوس :



١- أنزل القدم اليسرى على الأرض بجانب القدم اليمنى ، وفي نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة ثم تأرجح بالراحتين إلى أعلى مع استقامة الذراعين «شكل رقم ٨٥» .

شكل رقم (٨٥)

٢- اثن الركبتين والمس الأرض بالركبة اليمنى ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة وادفعها إلى أسفل لتلمس الأرض ، ثم تأرجح بالراحة اليسرى إلى أسفل فوق الذراع الأيمن «شكل رقم ٨٦ أ، ب» .



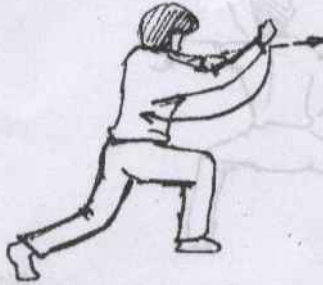
شكل رقم (٨٦)

الوضع رقم ٢٩ : دفع القبضة في وضع ركوب التنين :



شكل رقم (٨٧)

١- انهض إلى أعلى ثم أدر الجذع إلى اليمين ، واخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى جهة اليمين ، وأنزل راحة اليد اليسرى إلى الأمام إلى أسفل نحو اليسار «شكل رقم ٨٧» .



شكل رقم (٨٨)

٢- اخط نصف خطوة دائرية بالقدم اليمنى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى مع ثني الركبتين ثم ارفع كعب القدم اليسرى من على الأرض وملامسا بأصابع القدم اليسرى الأرض وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل إلى الأمام ثم هز راحة اليد اليسرى إلى جانب الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٨٨» .

الوضع رقم ٣٠ : تقاطع اليدين في وضع ركوب الحصان :



شكل رقم (٨٩)

١- ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٨٩» .



شكل رقم (٩٠)

٢- أدر الجذع إلى اليسار لتشكيل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الوراء إلى أسفل ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى أمام البطن ووجه راحة اليد اليسرى يتجه إلى أعلى «شكل رقم ٩٠» .



شكل رقم (٩١)

٣- أدر الجذع إلى اليسار ، ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أمام الكتف الأيمن ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٩١» .

٤- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٩٢ أ ، ب» .



شكل رقم (٩٢)



شكل رقم (٩٣)

١- حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وتأرجح بها إلى أعلى نحو الجهة اليسرى وأدر الرأس إلى اليسار وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ٩٣» .



شكل رقم (٩٤)

٢- تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام ، ثم تأرجح بالقبضة اليسرى إلى الورا إلى أسفل مع دوران الجذع إلى اليسار «شكل رقم ٩٤» .

الوضع رقم ٣٢ : رفسة بالقدم اليمنى ولكمة في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٩٥)

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى وارفع كعب القدم واجعل الرجلين متقاطعتين ، وفي نفس الوقت اثن الذراع الأيمن وادفع القبضة إلى أعلى أمام الرأس ، وهز القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى جانبيا ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٩٥» .



٢- اثن الذراع الأيسر ثم تأرجح بالقبضة اليسرى إلى أعلى أمام الرأس ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، في نفس الوقت أدر الجذع إلى اليمين وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ٩٦» .
شكل رقم (٩٦)



٣- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ثم اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٩٧» .
شكل رقم (٩٧)



٤- ارفع ركبة الرجل اليمنى إلى أعلى ثم اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وادفعها إلى الأمام ، ثم أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل إلى الوراء ، وانظر إلى القدم اليمنى «شكل رقم ٩٨» .
شكل رقم (٩٨)



٥- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الوراء على الأرض ، واثن الرجل اليسرى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام وعلى الفور حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ٩٩» .
شكل رقم (٩٩)



٦- أدر الجذع إلى اليمين ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة واثن الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ثم ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٠٠» .
شكل رقم (١٠٠)

الوضع رقم ٣٣ : دفع الراحيتين في وضع ركوب التنين :



١- اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، في نفس الوقت حول القبضتين إلى مخلي النسر ، ثم تأرجح بمخلب اليد اليسرى إلى أمام الصدر ثم تأرجح بمخلب اليد اليمنى إلى أعلى نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٠١ أ، ب» .



(ب)



(أ)

شكل رقم (١٠١)



٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، ثم حول مخلي النسر إلى راحتين وتأرجح بهما إلى أسفل نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١٠٢» .

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الورا ، ثم اثن الركبتين

لتشكل وضع ركوب التنين ، وفي نفس الوقت ادفع الراحتين شكل رقم (١٠٢) إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ١٠٣ أ، ب» .



(ب)



(أ)

شكل رقم (١٠٣)

الوضع رقم ٣٤ : صفع الأرض باليدين :



١- أدر الجذع إلى اليسار ، ثم ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى أعلى إلى

شكل رقم (١٠٤)



شكل رقم (١٠٥)

٢- اقفز بالقدم اليمنى إلى أعلى وعلى الفور ارفع الراحتين إلى أعلى مع استقامة الذراعين «شكل رقم ١٠٥» .



شكل رقم (١٠٦)

٣- انزل بالقدمين على الأرض ، واثن الركبتين لتشكيل وضع الجلوس ، ثم اصفع الأرض باليدين «شكل رقم ١٠٦» .

الوضع رقم ٣٥ : ادفع اليدين في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (١٠٧)

انهض بالجسم إلى أعلى ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام مع استقامة الرجل اليسرى ، واثن الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت ادفع الراحتين إلى الأمام ، حيث تشير أصابع

راحة اليد اليمنى إلى أعلى ، وتكون الراحة اليمنى أمام الكتف اليمنى ، وأصابع راحة اليد اليسرى تشير إلى أسفل ، وتكون الراحة اليسرى أمام البطن «شكل رقم ١٠٧» .

الوضع رقم ٣٦ : ادفع الراحتين في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (١٠٨)

١- اخط خطوه بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وأدر الجذع إلى الجهة اليسرى ثم اسحب الراحتين إلى الجانب الأيسر

«شكل رقم ١٠٨» .



٢- اخط خطوة دائرية بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ثم أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى جانبي الخصر الأيمن «شكل رقم ١٠٩» . شكل رقم (١٠٩)



٣- اخط خطوة دائرية بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى الجهة اليسرى ، واثن الرجلين لتشكّل وضع ركوب الحصان وأدر الرأس إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١١٠» . شكل رقم (١١٠)



شكل رقم (١١١)

٤- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت ادفع الراحيتين إلى الأمام ، حيث تكون راحة اليد اليمنى إلى الأمام إلى أسفل أمام البطن وعلى الفور ادفع راحة اليد اليسرى إلى أمام الكتف اليسرى «شكل رقم ١١١» . شكل رقم (١١١)



شكل رقم (١١٢)

الوضع رقم ٣٧ : الهجوم والدفاع بالقبضة في وضع الخطوة القوسية :

١- ارفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى الأمام وفي نفس الوقت حول الراحيتين إلى قبضتين واسحبهما إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١١٢» . شكل رقم (١١٢)



شكل رقم (١١٣)

٢- أنزل القدم اليمنى على الأرض إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى الرأس ، ثم ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى «شكل رقم ١١٣» . شكل رقم (١١٣)

الوضع رقم ٣٨ : لكمة إلى الجانب الأيسر في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (١١٤)

١- الخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ، واسحب القدم اليمنى نصف خطوة إلى الداخل ، واثن الرجلين وفي نفس الوقت أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل إلى الأمام ، وتأرجح بالقبضة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى نحو الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى جانبياً «شكل رقم ١١٤» .



شكل رقم (١١٥)

٢- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ، ثم هز القبضة اليسرى إلى الوراء في مستوى الكتف اليسرى «شكل رقم ١١٥» .

الوضع رقم ٣٩ : ادفع القبضة في وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (١١٦)

١- أدر الجذع إلى اليمين ، واثن الرجل اليمنى ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليسرى إلى أسفل إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ثم أدر القبضة اليمنى إلى الوراء «شكل رقم ١١٦» .



شكل رقم (١١٧)

٢- أدر الجذع إلى اليمين واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليسرى إلى أعلى نحو اليمين ، ومد القبضة اليمنى إلى الوراء في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ١١٧» .

الوضع رقم ٤٠ : التآرجح بالقبضتين :



١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً ، وفي نفس الوقت

تأرجح بالقبضة اليسرى إلى أسفل إلى أمام الرجل اليسرى «شكل رقم ١١٨ أ، ب» .



شكل رقم (١١٨)

٢- تأرجح بالقبضة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ثم إلى اليسار «شكل رقم ١١٩» .



شكل رقم (١١٩)

٣- أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام مع تدوير القبضة اليسرى إلى الورا إلى أسفل «شكل رقم ١٢٠» .



شكل رقم (١٢٠)

الوضع رقم ٤١ : تدوير القبضة اليمنى في وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين :



١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى واثن الرجلين وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة وهزها إلى أعلى نحو الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى ، ثم اثن الذراع الأيمن وارفع القبضة اليمنى إلى أعلى - يساراً أمام الصدر «شكل رقم ١٢١» .



شكل رقم (١٢١)



شكل رقم (١٢٢)

٢- حرك القدم اليمنى إلى خلف القدم اليسرى لتشكيل وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين ، وفي نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ، ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم ١٢٢» .

الوضع رقم ٤٢ : دوران الجذع والتأرجح بالقبضة إلى أسفل :



شكل رقم (١٢٣)

١- أدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت حول الراحة اليسرى إلى قبضة وأدراها إلى أعلى - يسارا ، مع التأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٢٣» .



شكل رقم (١٢٤)

٢- أدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام ثم هز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الورا «شكل رقم ١٢٤» .

الوضع رقم ٤٣ : لكمة في وضع خطوة ذيل الثعبان :



شكل رقم (١٢٥)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى في حين لمس الأرض بأصابع القدم اليمنى ، وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى اليمين ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى إلى الورا ، ثم تأرجح بالقبضة اليسرى إلى راحة وهزها إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٢٥» .



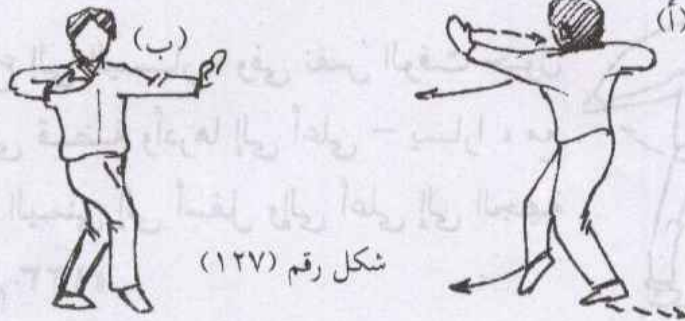
شكل رقم (١٢٦)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وارفع كعب القدم اليسرى لتشكيل وضع خطوة ذيل الثعبان وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل ثم ادفعها إلى أعلى إلى الأمام ، في حين ارفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى إلى الداخل لتضعها فوق الذراع الأيمن «شكل رقم ١٢٦» .

الوضع رقم ٤٤ : دفع راحة اليد فى وضع ركوب الحصان :



١- انقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى ، ثم اسحب القدم اليمنى إلى الوراء مع رفع كعب القدم اليمنى بعيداً عن الأرض ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة ، واسحبها إلى الجهة اليمنى أمام الصدر ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام ، وانظر إلى راحة اليد اليسرى «شكل رقم ١٢٧ أ ، ب» .



شكل رقم (١٢٧)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وأدر الجذع إلى اليسار لتشكّل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى الجهة اليمنى ، ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليمنى أمام الصدر ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى «شكل رقم ١٢٨» .



شكل رقم (١٢٨)

الوضع رقم ٤٥ : التآرجح بالجزع مع هز القبضة فى وضع الخطوة القوسية :



١- حول الراحتين إلى قبضتين ، ثم أدر القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل فوق الذراع الأيسر حيث تكون القبضة اليسرى تحت إبط الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٢٩» .



شكل رقم (١٢٩)

٢- اجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت تآرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى إلى الجهة اليمنى ، ثم أدر القبضة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى نحو الجهة اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٣٠» .



شكل رقم (١٣٠)



شكل رقم (١٣١)

٣- أدر الجذع إلى اليمين ، وتأرجح بالقبضة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل إلى الورا «شكل رقم ١٣١» .



شكل رقم (١٣٢)

٤- أدر الجذع إلى اليسار ، ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام، وهز القبضة اليسرى إلى الورا ، وتكون القبضتان في مستوى الكتفين من كلا الجانبين «شكل رقم ١٣٢» .

٥- أدر الجذع إلى اليسار ، واثن الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت اثن الذراع الأيمن وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى اليسار أمام الصدر في حين اثن الذراع الأيسر وأدر القبضة اليسرى إلى أعلى إلى أمام الرأس نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٣٣



(ب)



(أ)

شكل رقم (١٣٣)

٦- أدر الجذع إلى اليمين ، واثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ، ثم انزل القبضة اليسرى إلى أسفل في مستوى الكتف اليسرى نحو الجهة اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل



شكل رقم (١٣٤)

رقم ١٣٤» .

الوضع رقم ٤٦ : لكمة إلى أسفل في وضع خطوة القرفصة المتقاطعة الرجلين :



شكل رقم (١٣٥)

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ثم اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١٣٥» .



شكل رقم (١٣٦)

٢- اثن الرجلين وقرفص عليهما لتكون الرجلان متقاطعتين وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أسفل في حين اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٣٦» .

الوضع رقم ٤٧ : تأرجح بالقبضتين في وضع ركوب الحصان :



شكل رقم (١٣٧)

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى وأدر الجذع إلى الجهة اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضتين إلى أعلى إلى كلا الجانبين في مستوى الكتفين وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٣٧» .



شكل رقم (١٣٨)

الوضع رقم ٤٨ : دفع مخالف النمر في وضع الجلوس :

١- ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة وفي نفس الوقت حول القبضتين إلى مخلي النمر ثم تأرجح بهما إلى أسفل إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٣٨» .



شكل رقم (١٣٩)

٢- اقفز إلى أعلى بالقدم اليسرى مع دوران الجذع إلى اليمين وأنزل القدم اليمنى على الأرض وارفع القدم اليسرى خلف ركبة الرجل اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالمخيلين إلى أعلى وإلى أسفل إلى الجهة اليمنى ، وانظر إلى مخلب اليد اليمنى «شكل رقم ١٣٩» .



شكل رقم (١٤٠)

٣- أنزل القدم اليسرى على الأرض واثن الركبتين واجلس عليهما مع دوران الجسم إلى اليسار ، وفي نفس الوقت ادفع مخلبي النمر إلى الأمام وانظر إليهما «شكل رقم ١٤٠» .



شكل رقم (١٤١)

الوضع رقم ٤٩ : لكمة في وضع شبه ركوب الحصان :

١- انهض إلى أعلى واركل بقدم الرجل اليمنى إلى الأمام إلى أعلى إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت حول مخلب اليد اليمنى إلى راحة واصفح بها القدم اليمنى ، في حين اجعل مخلب اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيسر ، وانظر إلى القدم اليمنى «شكل رقم ١٤١» .



شكل رقم (١٤٢)

٢- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل على الأرض في وضع شبه ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام ، ثم حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٤٢» .



شكل رقم (١٤٣)

٣- أدر الجذع إلى اليسار ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ، ثم اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١٤٣» .

الوضع رقم ٥٠ : دفع الكوع في وضع خطوة الفراشة :



شكل رقم (١٤٤)

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وعلى الفور ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام جهة اليسار في مستوى الكتف اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٤٤» .



شكل رقم (١٤٥)

٢- ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام مع دوران الجذع إلى الجهة اليسرى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى ، ثم اثن الكوع الأيسر واسحب القبضة اليسرى إلى أمام الصدر «شكل رقم ١٤٥» .



شكل رقم (١٤٦)

٣- اقفز بالقدم اليسرى إلى أعلى مع دوران الجذع إلى اليسار، وأنزل أصابع القدم اليمنى على الأرض ، و ارفع ركبة الرجل اليسرى إلى أعلى ، وفي نفس الوقت اثن الذراع الأيمن وأدر القبضة اليمنى إلى أمام كوع الذراع الأيسر «شكل رقم ١٤٦» .

٤- أنزل القدم اليسرى إلى الوراء مع دوران الجذع إلى اليسار ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، واثن الرجلين لتشكّل وضع خطوة الفراشة ، وفي نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة وهزها إلى أمام كوع الذراع الأيمن «شكل رقم ١٤٧ أ ، ب» .



(ب)



(أ)

شكل رقم (١٤٧)

الوضع رقم ٥١ : لكمة في وضع الخطوة الخلفية المتقاطعة الرجلين :

١- انهض إلى أعلى وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وتأرجح بها إلى اليمين إلى أمام الصدر وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٤٨ أ ، ب» .



(ب)



(أ)

شكل رقم (١٤٨)



شكل رقم (١٤٩)

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء لتشكّل وضع الخطوة الخلفية المتقاطعة الرجلين ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى ثم اسحب القبضة اليمنى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم

١٤٩» .



شكل رقم (١٥٠)

الوضع رقم ٥٢ : خطوة إلى الأمام والتأرجح بالقبضتين

مع دوران الجسم:

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام واثن الرجلين

«شكل رقم ١٥٠» .



شكل رقم (١٥١)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام وأدر الجسم إلى اليسار وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى ، ثم اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر

«شكل رقم ١٥١» .



شكل رقم (١٥٢)

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى نحو الجهة اليمنى ثم أدر القبضة اليسرى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام - يساراً ، ولتكن القبضتان في مستوى الكتفين ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٥٢» .



شكل رقم (١٥٣)

٤- أدر الجذع إلى اليسار ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام ، ثم هز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الوراء «شكل رقم ١٥٣» .

الوضع رقم ٥٣ : لكمة إلى الجهة اليمنى في وضع ركوب الحصان :



شكل رقم (١٥٤)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام حيث تلمس أصابع القدم اليمنى الأرض لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفي نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها إلى أعلى إلى الأمام ثم حرك القبضة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ، لتلامس رسغ اليد اليمنى رسغ اليد اليسرى من الداخل «شكل رقم ١٥٤» .

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام مع دوران الجسم إلى اليسار . اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء ، واثن الرجلين لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل ثم إلى أعلى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى في مستوى الكتف اليمنى ، ثم أدر الراحة اليسرى إلى أعلى وإلى أسفل ثم إلى أمام الصدر - يمينا «شكل رقم ١٥٥ أ، ب» .



شكل رقم (١٥٥)



الوضع رقم ٥٤ : لكمة مع دوران الجسم :



شكل رقم (١٥٦)

١- أدر الجذع إلى اليسار ، ثم حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وأدراها إلى أعلي إلى اليسار وهز القبضة اليمنى إلى أسفل ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٥٦» .



شكل رقم (١٥٧)

٢- أدر الجذع إلى اليسار ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام ، ثم هز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الورا «شكل رقم ١٥٧» .



شكل رقم (١٥٨)

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الورا واثن الركبتين ، حيث تلامس الركبة اليسرى خلف الركبة اليمنى ، وفي نفس الوقت اثن الكوع الأيمن ، وهز القبضة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ثم اسحب القبضة اليسرى إلى الأمام إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٥٨» .



شكل رقم (١٥٩)

٤- أدر الجذع إلى اليسار ، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى مع ثنى الكوع الأيسر «شكل رقم ١٥٩» .



شكل رقم (١٦٠)

٥- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورا ، ثم ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١٦٠» .

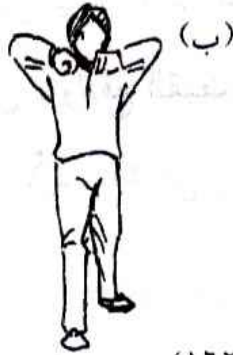
٦- أدر الجسم إلى اليمين واثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام - يسارا ثم اسحب القبضة اليمنى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم ١٦١ أ، ب» .



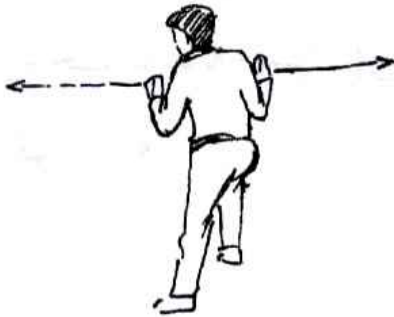
شكل رقم (١٦١)

الوضع رقم ٥٥ : دفع إصبع اليد اليسرى إلى اليسار في وضع الخطوة القوسية :

١- اثن الذراع الأيسر ثم تأرجح بالقبضتين إلى أعلى أمام الوجه «شكل رقم ١٦٢ أ، ب» .



شكل رقم (١٦٢)



شكل رقم (١٦٣)

٢- حول القبضتين إلى راحتيين وأنزلهما إلى أمام الكتفين وانظر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٦٣» .



شكل رقم (١٦٤)

٣- ادفع الراحه اليمنى إلى الجهة اليمنى فى مستوى الكتف اليمنى وفى نفس الوقت أغلق أصبع اليد اليسرى [الخنصر والبنصر] ثم ادفع اليد اليسرى إلى اليسار ، فى مستوى الكتف اليسرى ، وانظر إلى اليد اليسرى «شكل رقم ١٦٤» .

الوضع رقم ٥٦ : خطوة إلى الأمام ولكمة إلى أسفل :



شكل رقم (١٦٥)

١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، واثن الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشکل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول الراحتين إلى قبضتين ، وتأرجح بالقبضة اليسرى إلى أسفل إلى اليمين ثم إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام جهة اليسار ، ثم أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ١٦٥» .



شكل رقم (١٦٦)

٢- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام وأدر الجذع إلى اليسار ، وفى نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى ثم إلى أسفل إلى الأمام ، ثم أدر القبضة اليسرى إلى الورا إلى أسفل «شكل رقم ١٦٦» .

الوضع رقم ٥٧ : دفع القبضة فى وضع زحف الثعبان :



شكل رقم (١٦٦)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام حيث ترفع كعب القدم اليمنى لتشکل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى اليمين ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى إلى الجهة اليمنى ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها إلى أعلى أمام الصدر - يمينا «شكل رقم ١٦٧ أ ، ب» .



شكل رقم (١٦٨)

٢- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وأنزل كعب القدم اليمنى على الأرض مع رفع كعب القدم اليسرى لتشكيل وضع زحف الشعبان ، وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى اليسار وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى إلى الأمام ، ثم هز راحة اليد اليسرى إلى فوق الذراع الأيمن «شكل رقم ١٦٨» .

الوضع رقم ٥٨ : لكمة إلى الأمام في وضع زحف الشعبان :



١- أنزل كعب القدم اليسرى على الأرض وارفع كعب القدم اليمنى إلى أعلى حيث تنقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى لتشكيل وضع الخطوة الوهمية، وفي نفس الوقت ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليسرى ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٦٩ أ ، ب» .



(ب)

شكل رقم (١٦٩)



(أ)



شكل رقم (١٧٠)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام مع رفع كعب القدم اليسرى لتشكيل وضع زحف الشعبان ، وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى اليسار . ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف اليمنى ، واسحب راحة اليد اليسرى إلى اليمين أمام الصدر «شكل رقم ١٧٠» .

الوضع رقم ٥٩ : التآرجح بالقبضة في وضع الخطوة الخلفية المتقاطعة الرجلين :



شكل رقم (١٧١)

١- أنزل كعب القدم اليسرى إلى أسفل ملامسا الأرض ، وفي نفس الوقت أدر راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى ، ثم اثن الكوع الأيمن ، وأدر القبضة اليمنى إلى اليسار أمام الصدر «شكل رقم ١٧١» .



شكل رقم (١٧٢)

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء خلف القدم اليمنى لتشكيل وضع الخطوة الخلفية المتقاطعة الرجلين ، وفي نفس الوقت تآرجح بالقبضة اليمنى إلى اليمين في مستوى الكتف اليمنى ثم اسحب الراحة اليسرى إلى أمام الصدر - يمينا وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٧٢» .



شكل رقم (١٧٣)

٣- أدر الجسم ١٨٠ درجة إلى اليسار متخذاً القدمين محورا ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وأدورها إلى أعلى وإلى أسفل إلى الجهة اليسرى في مستوى الكتف اليسرى ، مع التآرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى إلى اليمين في مستوى الكتف اليمنى «شكل رقم ١٧٣» .



شكل رقم (١٧٤)

٤- أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت تآرجح بالقبضة اليمنى إلى أسفل إلى الأمام ، وأدر القبضة اليسرى إلى الوراء إلى أسفل «شكل رقم ١٧٤» .

الوضع رقم ٦٠ : دفع الراحتين فى وضع الخطوة القوسية :



شكل رقم (١٧٥)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى اليسار واثن الرجلين لتشكّل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين واسحبهما إلى جانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١٧٥» .



شكل رقم (١٧٦)

٢- أدر الجذع إلى اليمين ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع الراحتين إلى الأمام إلى أعلى ، حيث تشير أصابع الراحتين إلى الداخل «شكل رقم ١٧٦» .

الوضع رقم ٦١ : لكمة مع خطوة إلى الوراء :



شكل رقم (١٧٧)

١- أدر الجذع إلى اليسار ، واخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء قليلا إلى تجاه القدم اليسرى ، ثم اثن الرجلين وفى نفس الوقت حول الراحتين إلى قبضتين ، ثم تأرجح بالقبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى ، واجعل ظهر القبضة اليسرى يتجه إلى أسفل ، ثم أدر القبضة اليمنى إلى أسفل إلى اليمين ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٧٧» .

٢- أدر الجذع إلى اليسار ، وتأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى ثم إلى أسفل إلى الأمام ، وهز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الورا ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٧٨» .



شكل رقم (١٧٨)

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى ، وارفع كعب القدم اليسرى بعيدا عن الأرض ملامسا بأصابع القدم اليسرى الأرض وفي نفس الوقت اثن الذراع الأيمن وارفع القبضة اليمنى إلى أعلى ، ثم حرك القبضة اليسرى إلى الأمام يسارا «شكل رقم ١٧٩» .



شكل رقم (١٧٩)

٤- اثن الذراع الأيسر ، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى الجهة اليسرى ، وعلى الفور اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٨٠» .



شكل رقم (١٨٠)

٥- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورا ، واثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام «شكل رقم ١٨١» .



شكل رقم (١٨١)

**الوضع رقم ٦٢ : دفع الراحتين في وضع
الخطوة القوسية :**



شكل رقم (١٨٢)

١- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وفي نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين ، ثم اسحبهما إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٨٢» .



شكل رقم (١٨٣)

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام واجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ١٨٣» .



شكل رقم (١٨٤)

٣- انقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة واثن الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت ادفع الراحتين إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ١٨٤» .

الوضع رقم ٦٣ : دفع القبضة والراحة في وضع الخطوة الوهمية :



شكل رقم (١٨٥)

١- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وارفع كعب القدم اليسرى حيث تلمس بأصابع القدم اليسرى الأرض ، ثم أدر الجسم إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة مع ثني الكوعين ، ثم أدر اليدين إلى الجهة اليمنى ، واجعل القبضة اليمنى تلمس راحة اليد اليسرى ، وانظر إلى اليدين «شكل رقم ١٨٥» .



٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكّل وضع الخطوة الوهمية ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام مع وضع الراحة اليسرى إلى الأمام ، حيث تكون القبضة اليمنى إلى أمام الكتف اليمنى ، وتكون الراحة اليسرى أمام الكتف اليسرى «شكل رقم ١٨٦» .

شكل رقم (١٨٦)



الوضع رقم ٦٤ : اسحب القبضتين إلى جانبي الخصر مع ضم القدمين :



١- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى لتشكّل وضع الخطوة الخلفية المتقاطعة الرجلين ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وتأرجح بها إلى أسفل كوع الذراع الأيمن ، مع ثني الكوعين أثناء تأرجح القبضة اليسرى «شكل رقم ١٨٧» .

شكل رقم (١٨٧)



٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى ، مع دوران الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضتين إلى الأمام إلى أعلى واجعل القبضتين أمام الكتفين «شكل رقم ١٨٨» .

شكل رقم (١٨٨)



٣- اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى مع استقامة الرجلين وفي نفس الوقت اسحب القبضتين إلى جانبي الخصر «شكل رقم ١٨٩» .

شكل رقم (١٨٩)

الوضع رقم ٦٥ : وضع النهاية لاسلوب نان تشيوان :



حول القبضتين إلى راحتين وأنزلهما إلى أسفل لتلامس جانبي الفخذين
«شكل رقم ١٩٠» .

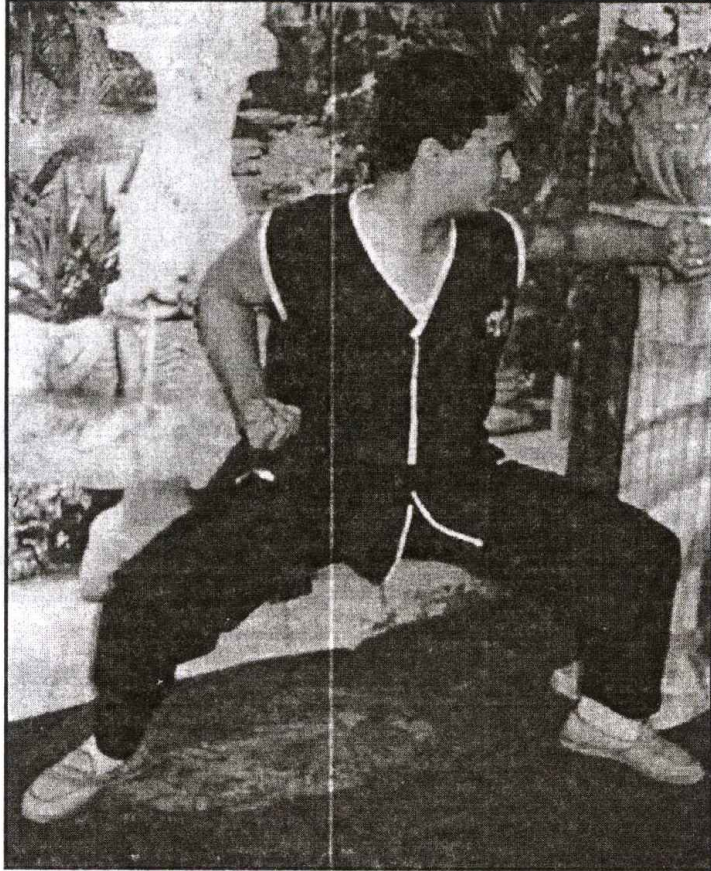


شكل رقم (١٩٠)

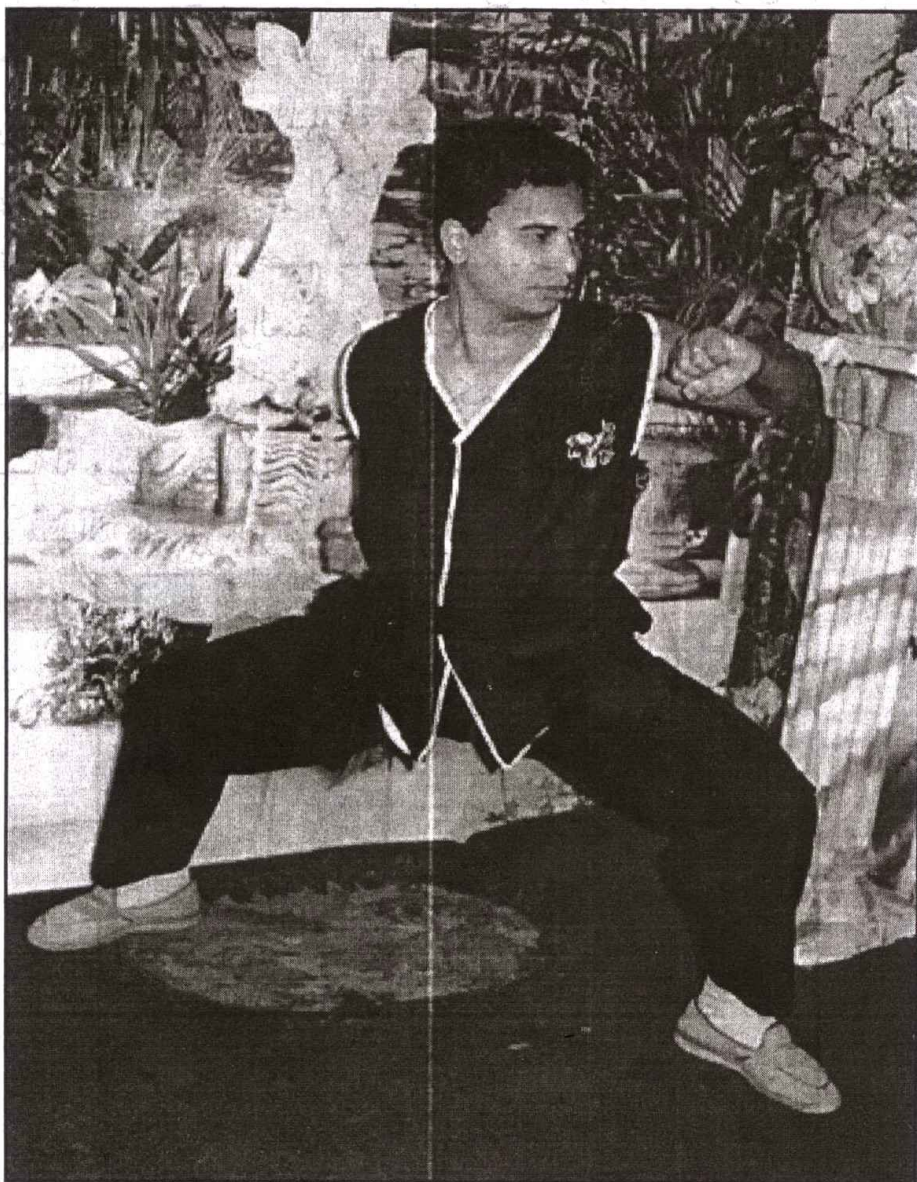
أسلوب ميشان



أسلوب ميشان من الأساليب القوية التي تتميز بها مدارس الإقليم الجنوبي في الصين ، حيث تعتمد على التمرينات العنيفة القوية كما تتميز في القتال الحقيقي بالهجوم السريع بالمرابغة مع تفادى ضربات الخصم بالتأرجح بالجسم من أعلى إلى أسفل مع تغير الاتجاه ، أى من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى مع سرعة الهجوم على الخصم بتسديد الضربات المضادة المعجزة لقدرات الخصم بمنتهى القوة والشراسة والعنف في قلب هجوم الخصم ، مما يجعله يفقد توازنه ولا يستطيع التفكير في كيف يسدد لكمة صحيحة ؛ لذلك تسهل السيطرة عليه ببساطة ويسر . وإليك فيما يلي شرح أهم وأفضل وأقوى عشر حركات لأسلوب ميشان بالصور التوضيحية للمؤلف .

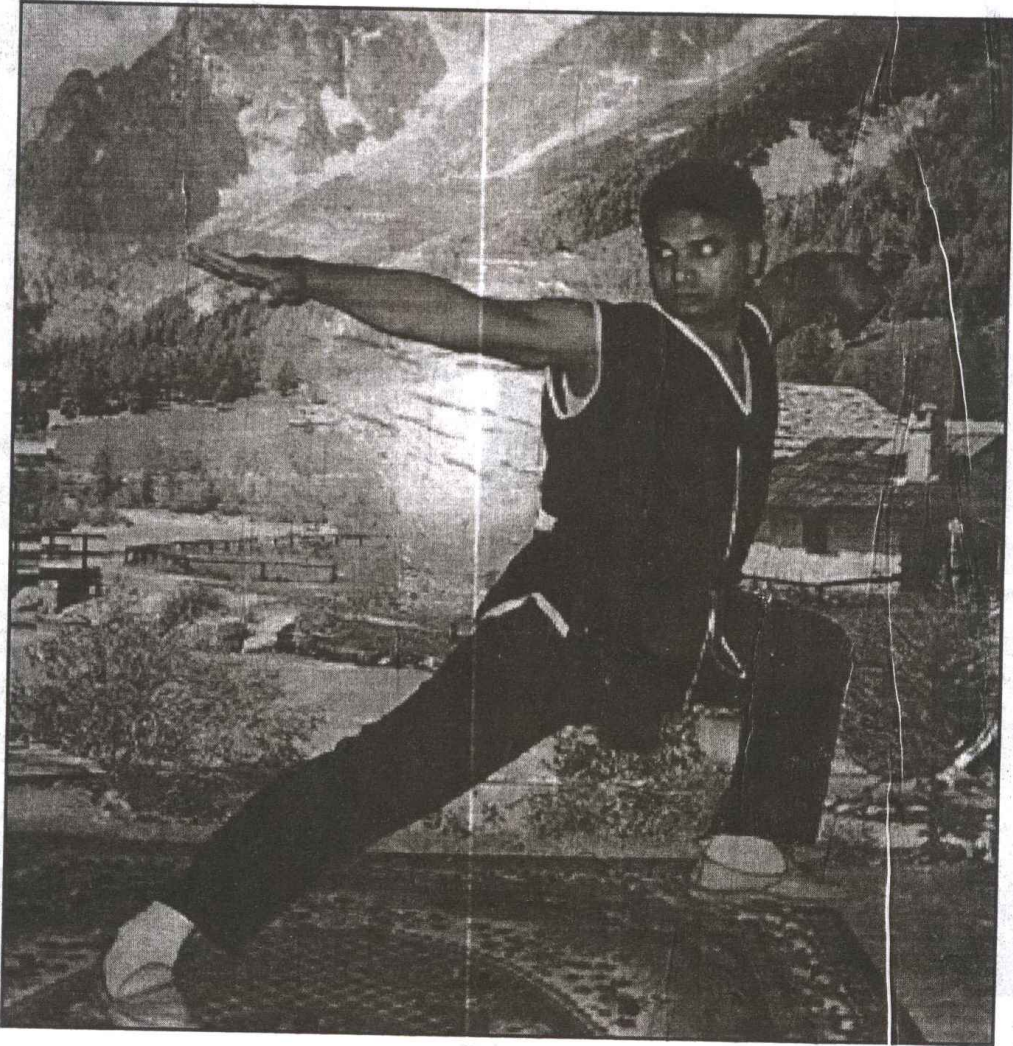


١- قف فى وضع ركوب الحصان واجعل اليدين قبضتين حيث تكون القبضة اليمنى بجانب الخصر الأيمن بينما ترفع القبضة اليسرى إلى أمام الكتف اليسرى مع ثنى الكوع الأيسر والنظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١» .



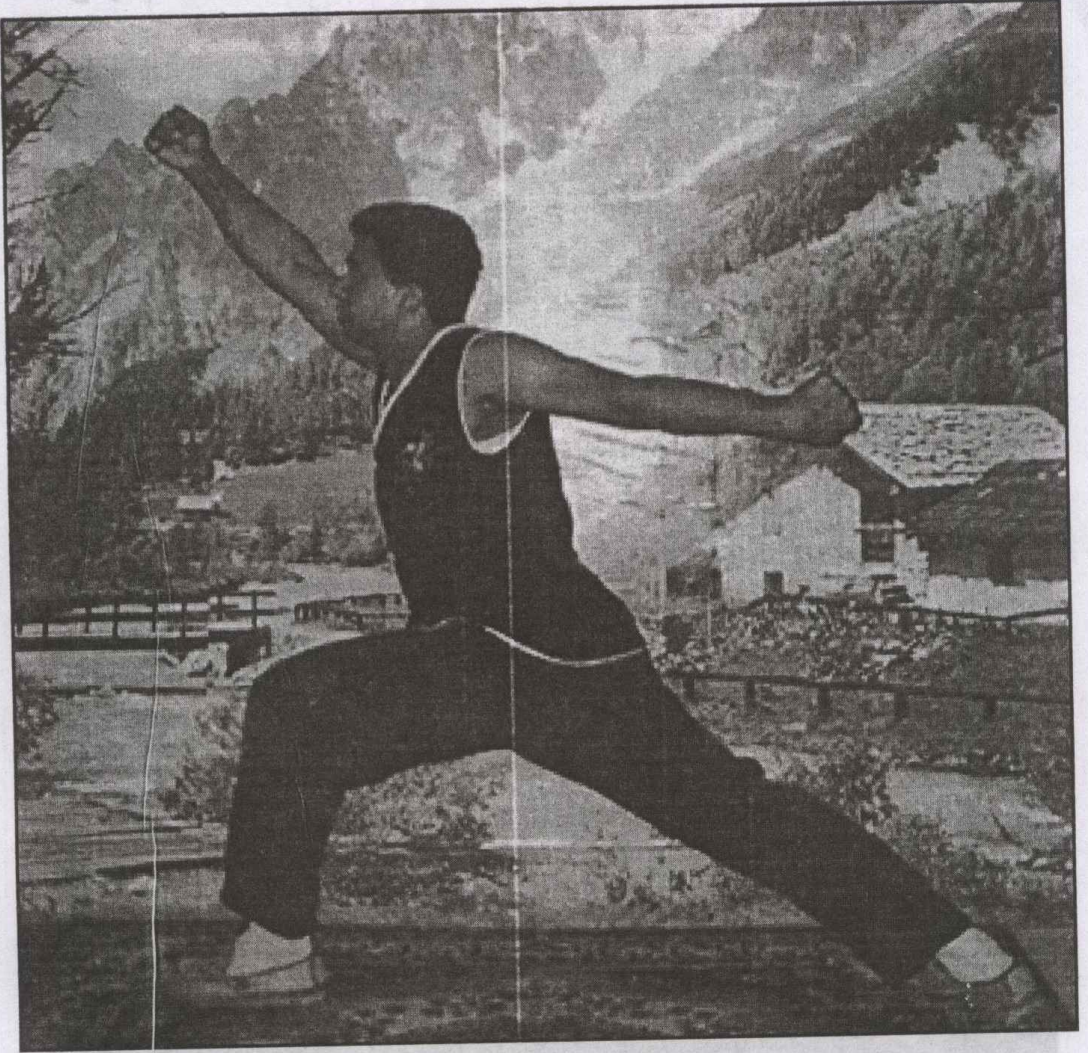
شكل رقم (١)

٢- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكيل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وادفعها إلى أعلى في مستوى الكتف اليمنى في حين تحول القبضة اليسرى إلى قبضة «طائر الكركى» ثم أدر رسع اليد اليسرى إلى اليسار «شكل رقم ٢» .



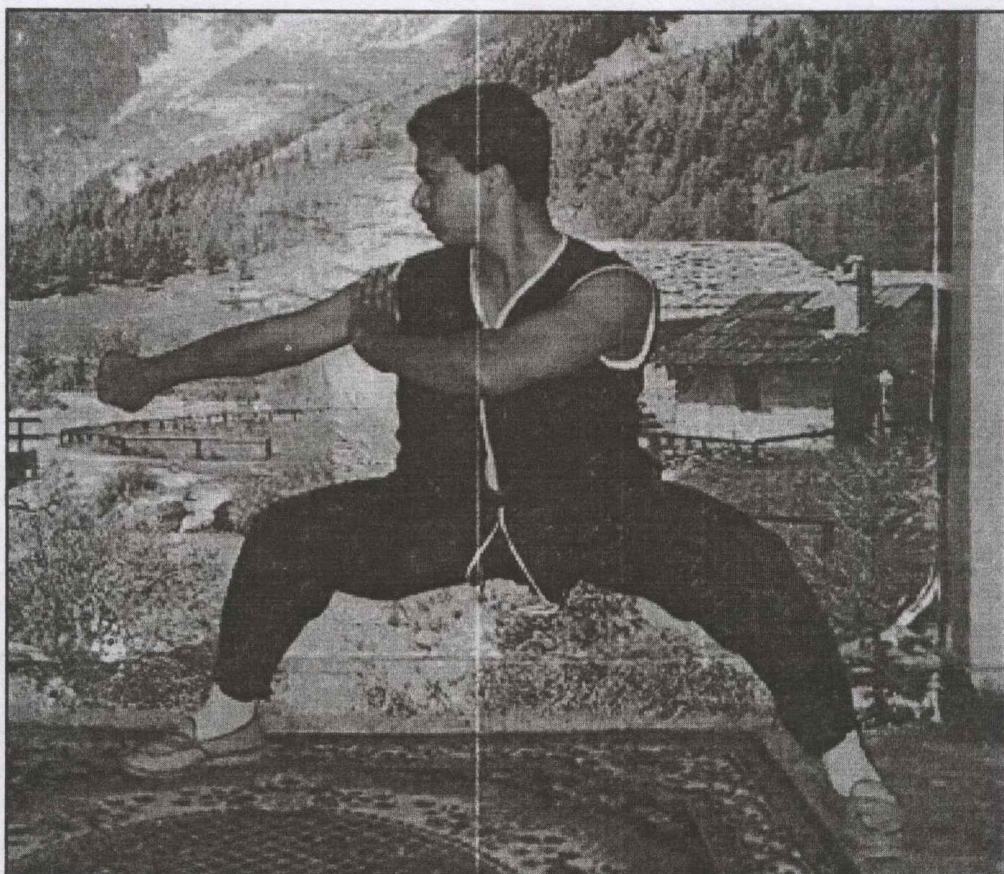
شكل رقم (٢)

٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى إلى الجهة اليمنى مع دوران الجذع إلى اليمين لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت حول اليدين إلى قبضتين ثم تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى وعلى الفور أدر القبضة اليسرى إلى الوراء في مستوى الكتف اليسرى «شكل رقم ٣» .



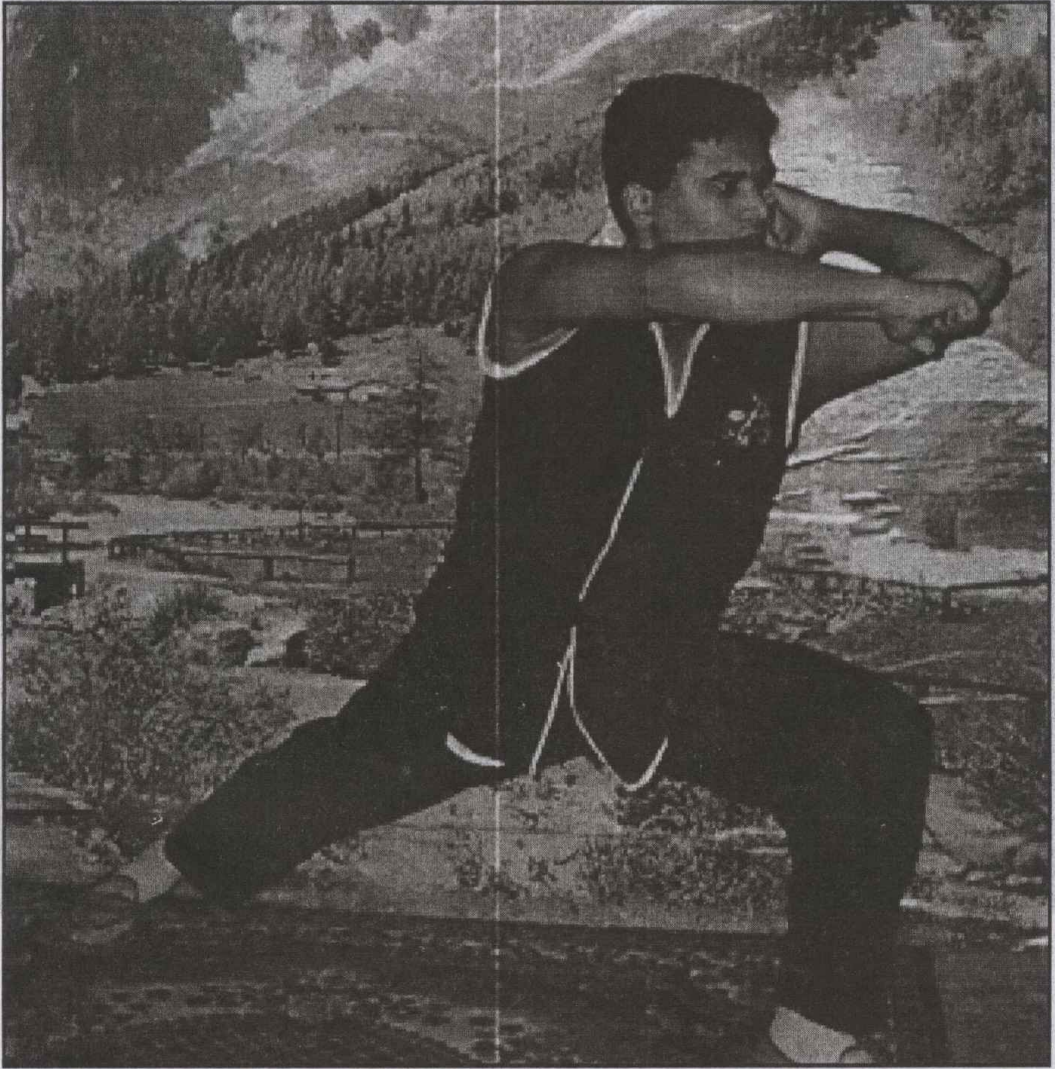
شكل رقم (٣)

٤- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، ثم اثن الرجلين لتشكيل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أسفل - يمينا ، في حين تحول القبضة اليسرى إلى راحة لتتأرجح بها إلى أسفل ثم إلى أعلى إلى الجهة اليمنى بجانب الذراع الأيمن «شكل رقم ٤» .



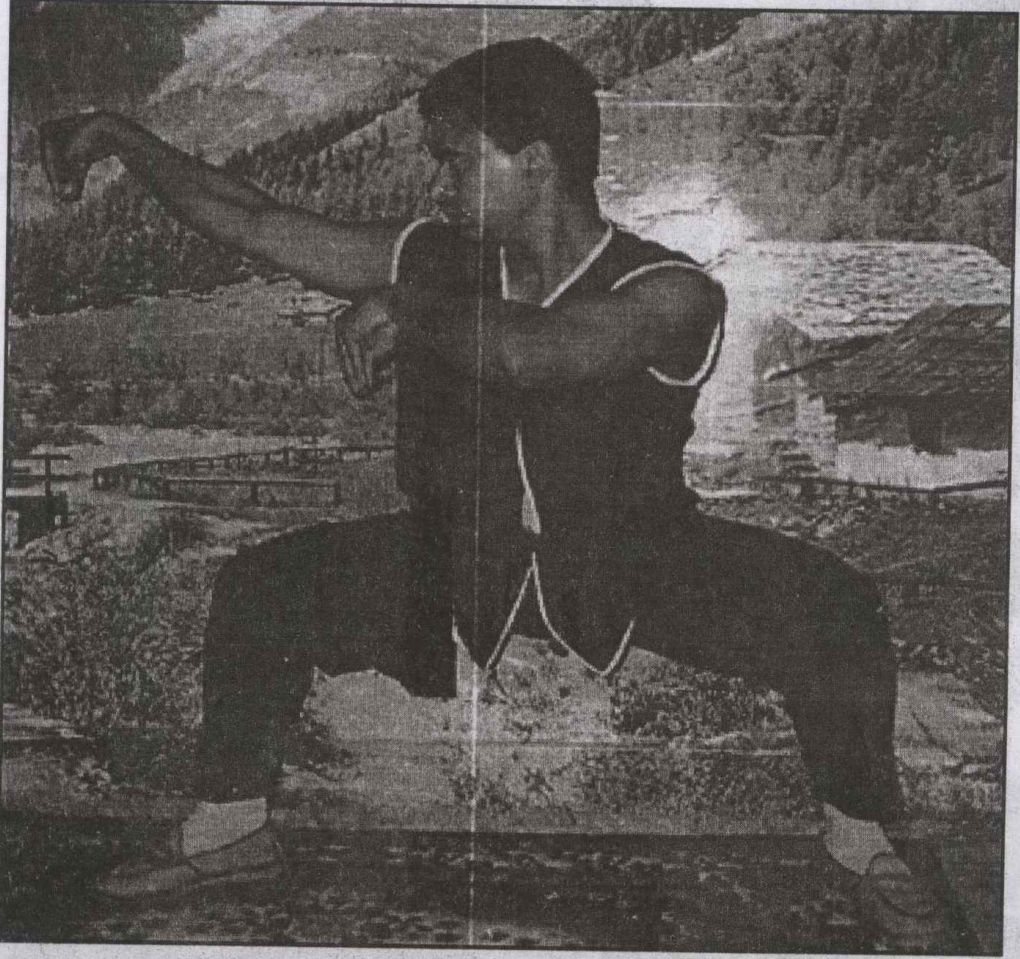
شكل رقم (٤)

٥- اخذ نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام مع استقامة الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وارفعها إلى أعلى إلى جانب الأذن اليسرى ، مع التراجع بالقبضة اليمنى إلى أمام الكوع الأيسر «شكل رقم ٥» .



شكل رقم (٥)

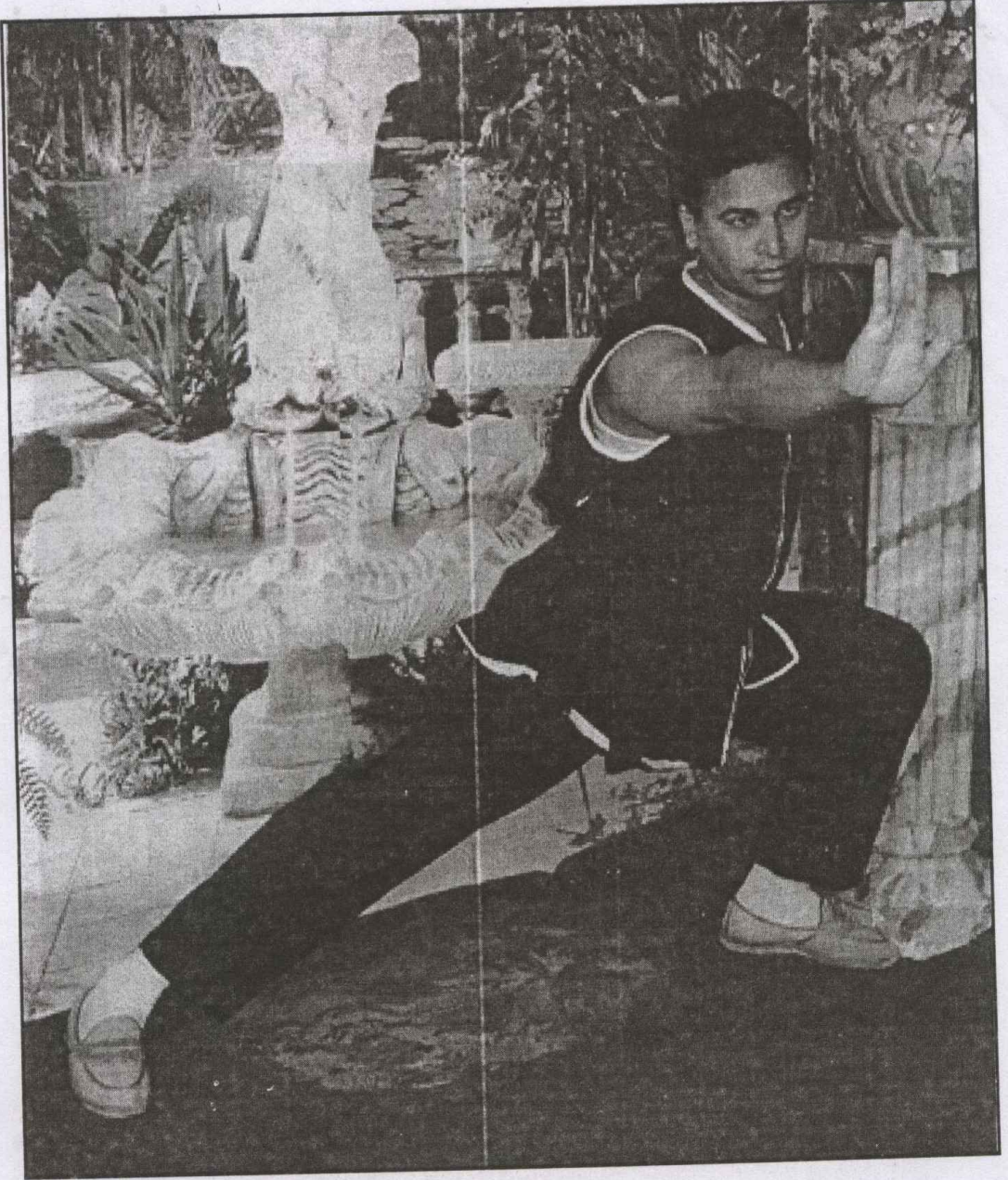
٦- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام مع دوران الجذع إلى
الجهة اليمنى اثن الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس
الوقت حول القبضتين إلى قبضتي «طائر الكركي» ثم تأرجح باليد اليمنى إلى
أسفل وإلى أعلى نحو الجهة اليمنى ، وعلى الفور هز قبضة اليد اليسرى «طائر
الكركي» إلى الجهة اليمنى أمام الصدر «شكل رقم ٦» .



شكل رقم (٦)

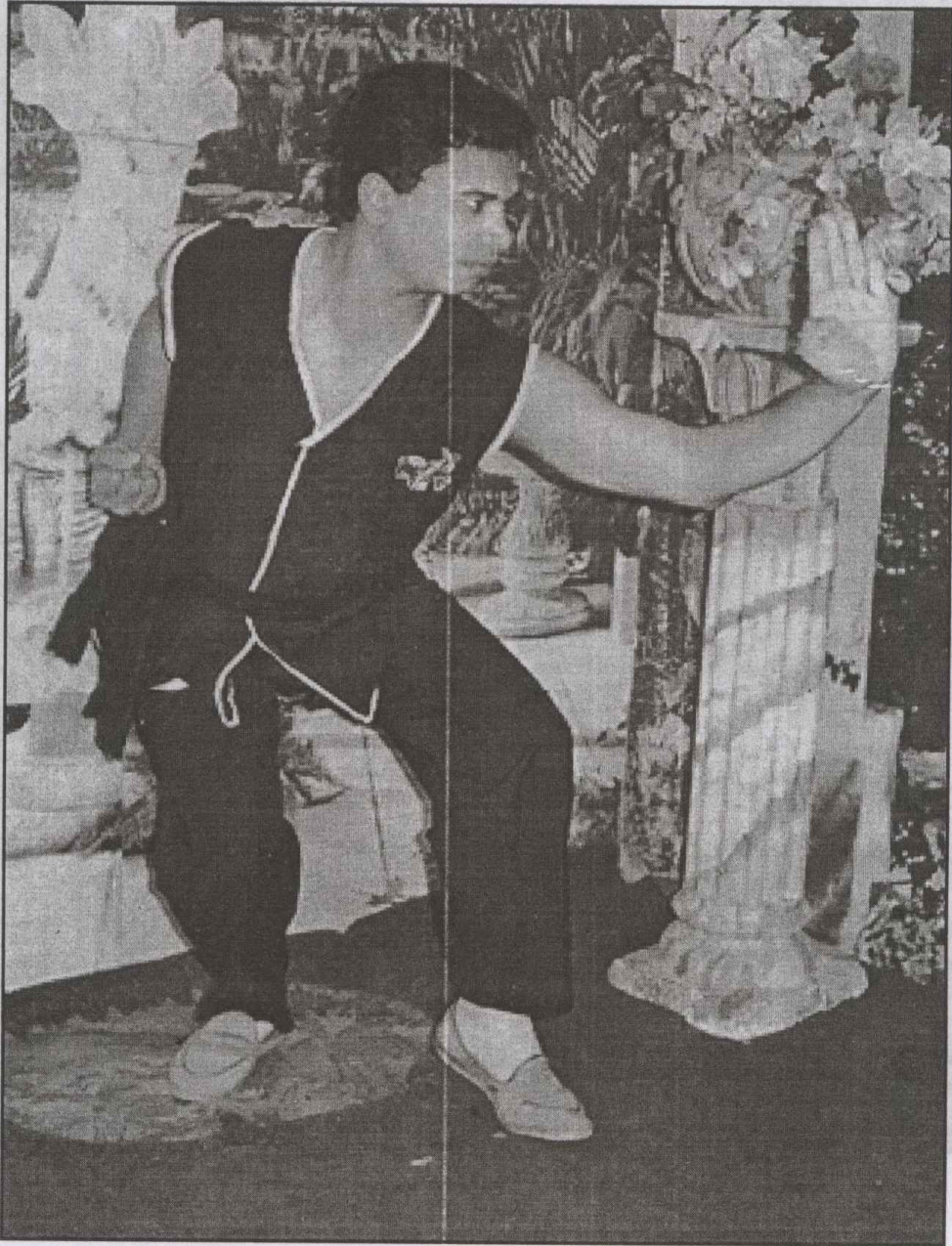
(٧) وفي ذلك

٧- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية وفي نفس الوقت اجعل اليد اليسرى قبضة ثم اسحبها إلى جانب الخصر الأيسر ، وعلى الفور حول اليد اليمنى إلى راحة وادفعها إلى أمام الصدر «شكل رقم ٧» .



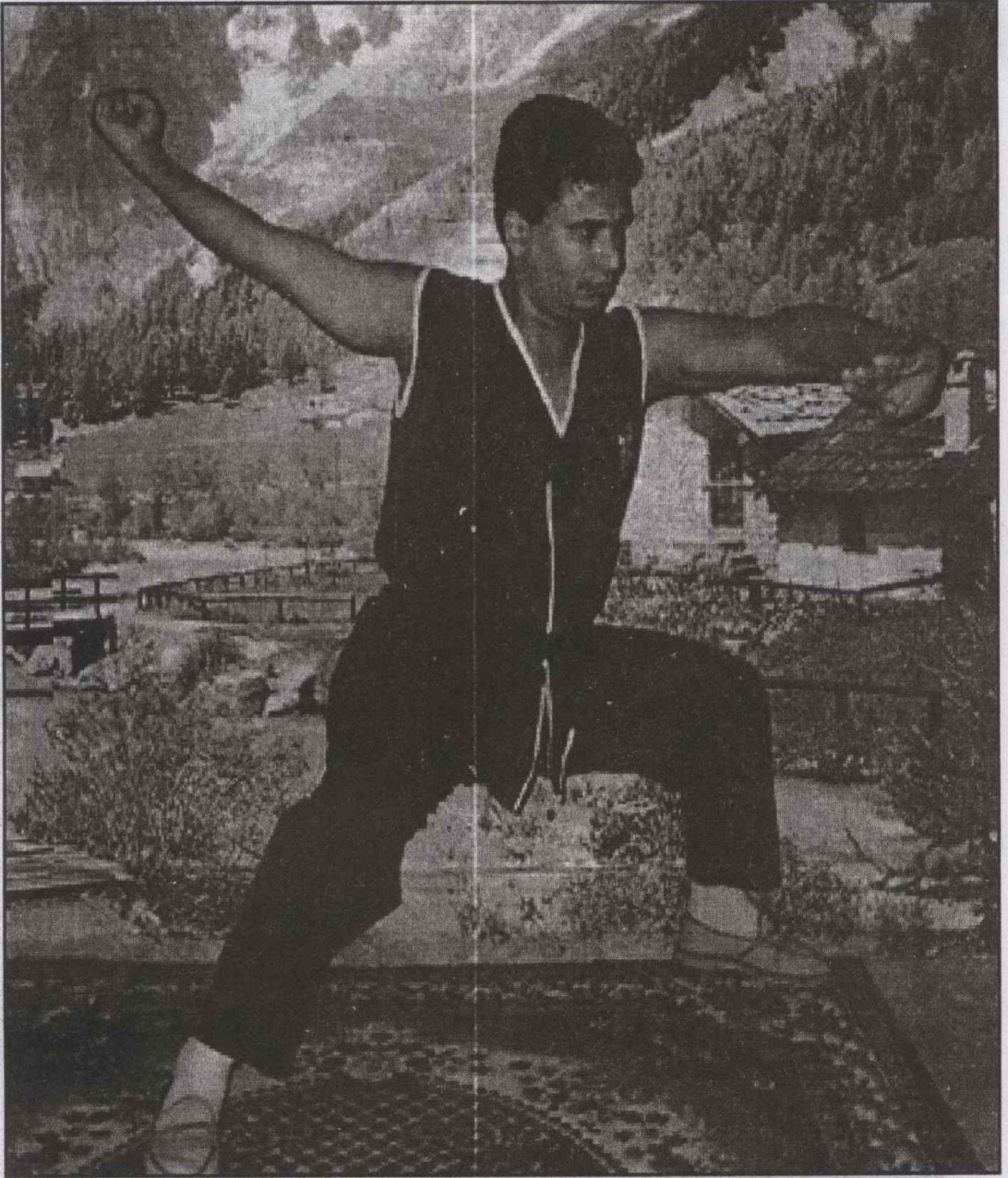
شكل رقم (٧)

٨- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتكون وراء القدم اليسرى ، ثم اثن الرجلين لتشكّل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة ثم ادفعها إلى الأمام جهة اليسار . «شكل رقم ٨» .



شكل رقم (٨)

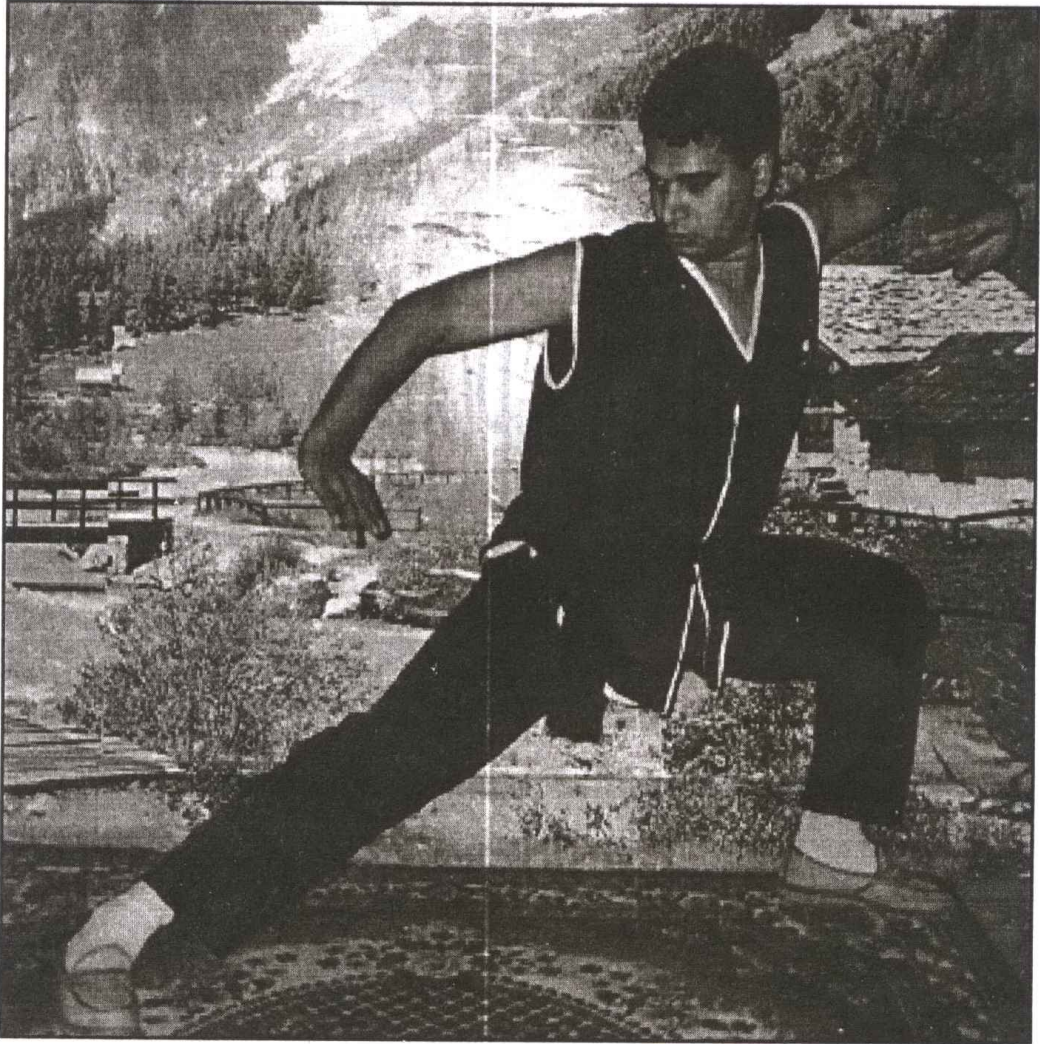
٩- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى لتشكيل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى الورا إلى أعلى وعلى الفور هز راحة اليد اليمنى إلى الأمام «شكل رقم ٩» .



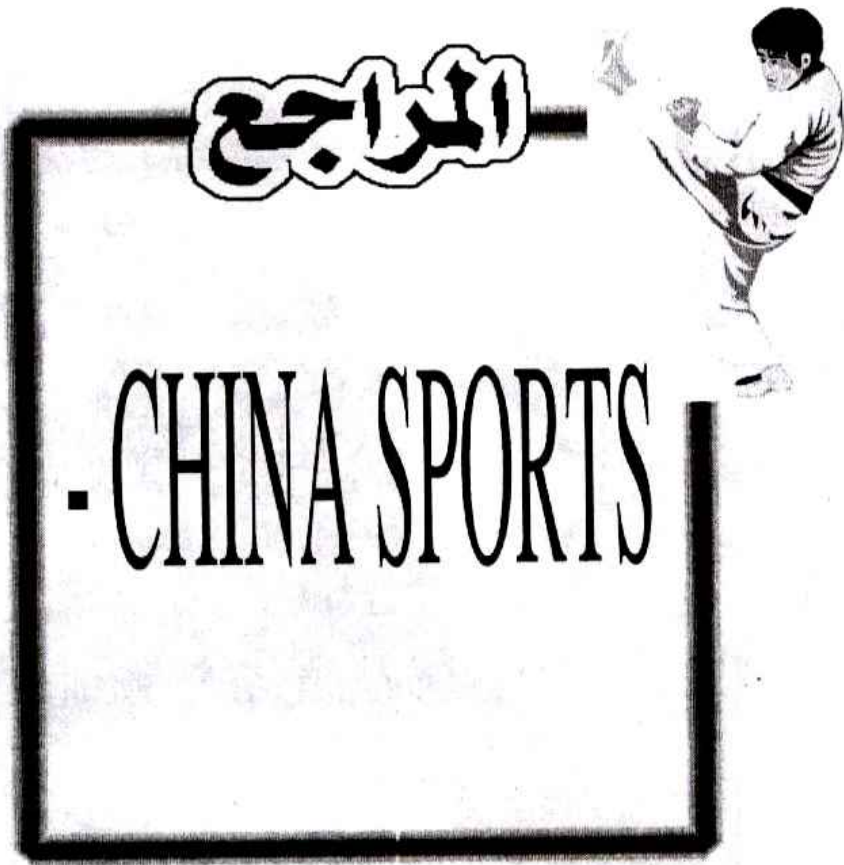
شكل رقم (٩)

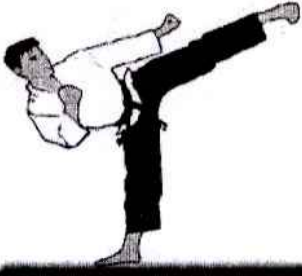
(٨) رقم رلات

١٠- اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء - يميناً واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وأنزلها إلى أسفل نحو الجهة اليمنى ، وعلى الفور أدر راحة اليد اليسرى إلى أعلى إلى الجهة اليسرى حيث يكون كوع الذراع الأيسر إلى أعلى «شكل رقم ١٠» .

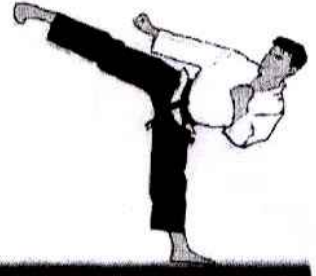


شكل رقم (١٠)





النظرس



| | |
|----|--|
| ٣ | المقدمة |
| ٥ | أسرار أسلوب نان تشيوان |
| ٦ | استعراضات نان تشيوان للمؤلف |
| ١٧ | استعراضات أبطال الكونغ فو |
| ٢١ | طريقة تعليم حركات أسلوب نان تشيوان |
| ٦٧ | أسلوب ميشان |
| ٧٨ | المراجع |

هذا الكتاب



الكونغ فو رياضة القوة والرشاقة والعزيمة القوية ، الرياضة التي يتطلع الجميع - صغارا وكبارا - إلى تعلمها ؛ لما يشاهدونه فيها من قوة الأداء ، وروح المغامرة .

وعلى مدى قرون طويلة كانت هذه الرياضة مغلقة بالغموض ، ولا تعطى أسرارها إلا للقليلين ، وقد أخذنا على عاتقنا نشر هذه الرياضة، وفك ألغازها ، وكشف غموضها .

وبعد أن قدمنا العديد من فنون وأسابيب الكونغ فو ، مثل : «أسلوب السيف العريض» ، و«أسلوب الرمح» بالإضافة إلى الكتب التي تتناول رياضة «الكونغ فو» بصفة عامة ، نقدم اليوم أسلوبا جديدا ألا وهو أسلوب «نان تشيوان» الذي يتميز بالاعتماد على اليدين أثناء القتال ، والتناسق بين الخطوات ، والسرعة في الهجوم والدفاع .

وجاءت استعراضات أسلوب «نان تشيوان» في ٦٥ وضعا مدعما بالصور التي توضح طريقة تنفيذ الحركة .

قدم المؤلف أيضا أسلوب «ميشان» الذي يشترك مع أسلوب «نان تشيوان» في تميزه بالقوة والسرعة والقدرة على المراوغة وشل حركات الخصم ، بالإضافة إلى الكثير من صور استعراضات أبطال الكونغ فو لهذه الرياضة ، والتي نرجو أن تتم بها الفائدة .